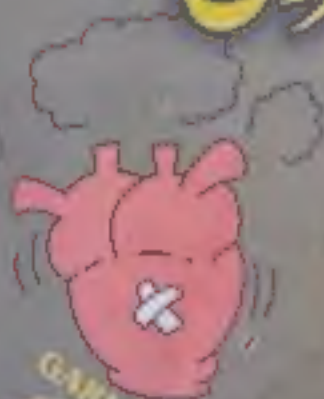


ہیلتھ سیریز

اپنی دولت بیماری پر نہیں صحت پر خرچ کریں

Cholesterol

کولیسٹرول



ڈاکٹر محمد ادریس



کتاب خانہ طبیب | Facebook

GARLIC

GINGER

شیخ محمد بشیر ایف سی

ناشران پوربک

انتساب

پیارے والدین کے نام
جن کی محنت، شفقت اور دعاؤں
سے میں اس قابل ہوا کہ خلق خدا کی خدمت کر سکوں

پروفیسر ڈاکٹر محمد ادریس شاہد

فہرست

عنوانات

صفحہ نمبر

1	تھیراپیو ٹیکس علاج
2	کولیسٹرول کیا ہے؟
2	کولیسٹرول کے ذرائع
3	کولیسٹرول کا جزو بدن بننا
6	پارل اور ہائی بلڈ کولیسٹرول
14	کولیسٹرول
18	کولیسٹرول کی مقدار معلوم کرنا
26	ہائی بلڈ کولیسٹرول کی وجوہات
27	وراثتی خطرہ کا انحصار
34	طرز زندگی بطور طریقہ
39	تسبا کوٹوشی کے نقصانات
43	موٹاپا
44	ایسی بیماریاں جو کولیسٹرول لیول میں اضافہ لایا کرتی ہیں
49	ایسی ادویات جو کولیسٹرول لیول کو بڑھاتی ہیں
52	دل کا دورہ
53	ایسٹروجنیٹک دس
55	ایسٹروجنیٹک دس پر بحث
55	دل کی شریاں میں خون کے قوت کے کا ہونا
60	سینے میں آنے والی درد مارشائیک والی نہیں ہوتی
61	نوش کولیسٹرول کا چارٹ
65	کیا عورتوں کو دل کے عوارضات کا خطرہ کم ہوتا ہے؟
67	آپ بلڈ کولیسٹرول کو کم کیسے کر سکتے ہیں؟
77	کون کون سی چیزیں دل سے پرہیز کیا جائے؟

مضامین

صفحہ نمبر

- 79 مچھلی کھاتیں اور فڈ کو یسٹروں میں رکھیں
- 82 لہسن میں پائے جانے والے مفید اجزاء کی کہانی
- 85 ریشہ دار غذاؤں کے فوائد
- 93 اپنا وزن کم کیجئے
- 95 وزن کم کرنے کے 20 طریقے
- 98 ورزش کی عادت
- 105 ذہنی دباؤ سے چھٹکارا حاصل کریں
- 108 دانا منہ اور انجلی اؤکسی ڈینٹ کا کردار
- 110 دل کے امراض سے چھٹکارا ممکن ہے
- 112 کیا دوسرے ہارٹ اٹیک سے بچا جاسکتا ہے؟
- 115 بعد از آپریشن ہدایات
- 116 اپنے مستقبل کو سمجھتے ہوئے مندر لکھئے
- 121 سٹریس یا ذہنی دباؤ کا علاج
- 122 پائے اور کافی کے بد اثرات کو ختم کرنے کے لئے
- 123 سگریٹ نوشی کے اثرات بد کو دور کرنے اور سگریٹ نوشی ترک کر دینے کیلئے
- 123 الکوحل کے بد اثرات کو روکنے اور اس عادت کے چھٹکارا کے لئے
- 124 موٹاپا
- 126 شوگر
- 127 ہائی بلڈ پریشر
- 128 ایفیر و سیکٹر، سس
- 130 ٹوٹل ہائی بلڈ پریشر وال کا مجموعہ چھٹکارا
- 131 کیس نمبر 1
- 131 کیس نمبر 2
- 132 کیس نمبر 3



کولیسٹرول کیا ہے؟

کولیسٹرول ایک ملائم اور نرم مائع ہے جو بہت سی قدرتی چیزوں مثلاً دودھ، پیئر، انڈے، مکھن، کھجلی، گوشت خاص کر فٹل کے گوشت، اور بکری کے گوشت میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

قدرتی طور پر یہ ایک چمکدار مادہ ہے جس کی کیمیائی ترکیب کافی پیچیدہ ہے۔ یہ مادہ نیکو اور بارہوں کی تعمیر میں مستعمل ہوتا ہے۔

کولیسٹرول کی ایک مناسب مقدار انسانی جسم میں بہت اہم ہوا کرتی ہے کیونکہ اسی مادے سے انسانی جسم کے خلیات کے مختلف عوامل سرانجام پاتے ہیں۔

مثلاً انسانی جسم میں پختی ہارمون کی پیداوار اور وٹامن ڈی کے بیٹابولزم کے لئے کولیسٹرول کی موجودگی ضروری ہوتی ہے۔

چھوٹے بچوں میں وہ فی خلیات کی بڑھوتری بھی کولیسٹرول کی مدد سے ہوتی ہے۔ اسی طرح بہت سے انسانی جسم کے خلیات کی خلیوں کو صحت مند بنانے کا سہرا انہما جو بننے کے لئے کولیسٹرول کی کم از کم مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔

کولیسٹرول کے ذرائع

خون میں کولیسٹرول دو ذرائع سے آتا ہے۔

(I) بیرونی ذرائع (II) اندرونی ذرائع

(I) بیرونی ذرائع: روزانہ کی خوراک سے۔

ایک عام بھری خوراک روزانہ 200-400 ملی گرام کولیسٹرول صرف کرتا ہے۔ جب تک ایسے افراد جو بھری خوراک نہیں کھاتے، وہ عام طور پر 400-600 ملی گرام کولیسٹرول روزانہ کھاتے ہیں اور یہ کولیسٹرول کھائی گئی خوراک سے حاصل کرتے ہیں۔

(II) اندرونی ذرائع: خون میں کولیسٹرول کی بڑی مقدار جگر میں تیار ہونے والے کولیسٹرول کی ہوتی ہے۔ اس طرح چند ہتھوں تک اگر خوراک میں کم کولیسٹرول لیا جائے تو جگر اس کی جگہ بھی فراہم

کولیسٹرول پیدا کرتا رہتا ہے۔

کولیسٹرول کا جزو بدن بننا

کولیسٹرول کا جینا بولترم: کولیسٹرول کا جینا بولترم خامروں Enzymes اور کئی صحیحہ راستوں کے عمل سے گزر کر انجام پاتا ہے۔

خوراک سے حاصل ہونے والا کولیسٹرول بذاتہ خود پانی اور خون میں تحلیل نہ ہو سکے والا

ہوتا ہے۔

جس طرح دوسرے غذا کے اجزاء استعمال میں جذب ہونے کے بعد خون میں شامل ہوتے ہیں۔ اسی طرح غذائی جاتی اور کولیسٹرول جب اسی طریقہ سے خون میں شامل ہوتے ہیں تو پھر مزید جزو بدن بننے کے لئے بکری طرف چلے جاتے ہیں اور پھر کولیسٹرول پانی میں حل پذیر اجزاء کے ساتھ مل جاتا ہے۔ اسے Apolipoproteins اور Phospholipids کہتے ہیں جو Chylomicrons کا ٹیلو مائیکرون کی شکل میں ہوتے ہیں اور کئی ٹیلو مائیکرون ایک صحیحہ اجزاء کی صورت میں پائے جاتے ہیں جن کو Lipoproteins کہتے ہیں۔ ان پروٹین کے ساتھ چربی ملی ہوئی ہوتی ہے۔

لائی پوپروٹین کی اقسام (Types of Lipoproteins)

ان کی تین اقسام ہیں۔ یہ تینوں دل کی بیماریاں پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ان تینوں کو ایک دوسری سے الگ شناخت کے لئے خون کو سنٹری فلوگ کے ٹیسٹ سے گزارا جاتا ہے۔ اور یہ تینوں اقسام کی پروٹین خون کی گردش سے جسم کے مختلف حصوں میں بکری کا جب سے کولیسٹرول لاتی ہیں۔

جب خون کو سنٹری فلوگ کے ٹیسٹ سے گزارا جاتا ہے تو بہت زیادہ کثیف اجزاء نیچے تہ نشین ہو جاتے ہیں اور کم کثافت والے اوپر تہ جاتے ہیں۔

بہت کم کثیف لائی پوپروٹین (Very Low Density Lipoproteins VLDL)

کثیرا لہری اجزاء کو کا ٹیلو مائیکرون، شادی ٹیکسٹیلز اور فیٹی ایسڈ شکل میں VLDL بھی کہتے ہیں۔

ان اجزاء کا یہ نام بہت کم کثافت اور وزن کے باعث تجویز کیا گیا ہے۔

VLDL میں سے کچھ بطور انرجی استعمال ہوتے ہیں اور دوسرے چربی کے ذخیرہ میں جمع

ہو جاتے ہیں۔

اور ایک بڑی مقدار جگر میں خارج ہونے کے لئے وہی آ جاتی ہے۔

VLDL پھر انٹرمیڈیٹ ڈینسٹی لائیپوپروٹین جس کو اختصاراً IDL اور لوڈ ڈینسٹی لائیپو

پروٹین جسے LDL کہتے ہیں تبدیل ہو جاتا ہے۔

کم کثیف لائیپوپروٹین (Low Density Lipoproteins)

VLDL سے مثالی گھیرائیڈ کے اخراج کے بعد LDL پیدا ہوتا ہے۔ اور خون میں سب

سے زیادہ کولیسٹرول سے بھر پورا لائیپوپروٹین ہوتا ہے۔

LDL کا کافی حصہ چربی کے ذخیرہ کے طور پر استعمال ہوتا ہے اور بقیہ ماندہ مادوں جگر کو

اخراج کے لئے بھیج دیا جاتا ہے۔

LDL کا خون میں بہت زیادہ اجتماع یقیناً نقصان دہ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ یہ شریانوں

کی دیواروں میں تہ نشین ہوتا جاتا ہے اور آہستہ آہستہ شریانوں کو تنگ کر دیتا ہے۔

LDL 1308 ملی گرام فی سو فی لیٹر خون میں اجتماع پیدا خیال نہیں کیا جاتا اور اس سے

زائد مقدار میں اس کی موجودگی دل کے دوسرے کا باعث بن سکتی ہے۔

ہائی ڈینسٹی لائیپوپروٹین (High Density Lipoprotein - HDL)

HDL کو ایک اچھا کولیسٹرول خیال کیا جاتا ہے یہ جگر اور پھیپھائی آنکھوں کی دیواروں سے

تراش پاتا ہے۔ جب کہ خون کے دوسرے اجزاء نہیں پختہ ہوتا ہے۔

اور یہ آہستہ آہستہ کی پالتوں کے کولیسٹرول کو جذب کر لیتا ہے۔ دوران خون پھر HDL کو واپس

جگر میں منتقل کر دیتا ہے۔ اور یہاں سے کولیسٹرول ہائیل میں خارج ہوتا ہے۔

اور اس طرح HDL جسم کو زیادہ مقدار کولیسٹرول سے نجات دلاتا ہے۔

موتوں میں عام طور پر HDL زیادہ مقدار تک پہنچتا ہے۔ یہی وجہ ہوتی ہے کہ موتوں

میں ہارٹ اٹیک یعنی دل کے دورے مردوں کی نسبت بہت کم ہوتے ہیں۔

اور ہارٹ اٹیک کی کئی مہلکی مرضی کی حالت تک برقرار رہتی ہے۔

ایسے بالغ افراد جن کا HDL 35 ملی گرام سے کم ہو، انہیں حادثہ ایک کے بہت زیادہ امکان ہوتے ہیں۔

ایسے افراد جن کا HDL کا درجہ 25 گرام سے کم ہو، انہیں بھی حادثہ ایک کا خدشہ رہتا ہے، اگرچہ ان کا کولیسٹرول 200 ملی گرام سے بھی کم ہو۔

ترائی گلیسرائیڈز (Triglycerides)

یہ تھک سے پیدا ہونے والی ایک چربی کی قسم ہے۔ یہ تین نئی ایسڈز سے مرکب ہوتی ہے۔ اگرچہ زیادہ کولیسٹرول اور LDL شریا توں کی تنگی اور رکاوٹ کا سبب مانا جاتا ہے۔ لیکن ترائی گلیسرائیڈز کے کردار کے متعلق کم جانتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ بہت زیادہ مقدار میں ترائی گلیسرائیڈز کا وجود جاندار کی شریا توں کی بیماریوں کی وجوہات میں سے ایک ہے۔ ایسے افراد جو لاپٹیس، زیادہ وزن یا گردوں کے امراض میں مبتلا ہوں، ان میں ترائی گلیسرائیڈز نارمل سے بہت زیادہ ہو سکتا ہے۔

ایک صحت مند بالغ آدمی میں ترائی گلیسرائیڈز عام طور پر 100 سے 200 ملی گرام تک کے درجہ پر ہوتا ہے۔

اگر کسی بھی فرد کے دیگر تمام تشخیصی نتائج کی بنیاد پر اس کا ترائی گلیسرائیڈز 300 ملی گرام تک پہنچ چکا ہو تو اسی اکیلی کی مقدار میں اضافہ کو دل کی شریا توں کے نئے خطرہ کا نشان سمجھا جاتا ہے۔ اگر ترائی گلیسرائیڈز کی زیادہ 300 ملی گرام سے بھی زیادہ جائے تو اس کے لئے علاج کی ضرورت پیش آتی ہے، جو اور علامات خرابیوں یا بیماریوں سے کیا جاتا ہے۔ کئی دیگر غیر صحت مند حالتوں کے باعث بھی اکثر اوجھڑات اس کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

کولیسٹرول کا معیاری درجہ (Desirable Cholesterol Levels)

کولیسٹرول تین اقسام کے کالائیچ پروٹینز کا مجموعہ ہوتا ہے جو درج ذیل ہیں۔

(1) V.L.D.L. یعنی بہت کم کثیف لائیچ پروٹین (Very low density lipoprotein)

(2) L.D.L. یعنی کم کثیف لائیچ پروٹین (Low density lipoprotein)

(3) H.D.L. یعنی زیادہ کثیف لائیچ پروٹین (High density lipoprotein)

نارمل اور ہائی بلڈ کولیسٹرول

(بالغ افراد میں بلڈ کولیسٹرول)

نوٹل بلڈ کولیسٹرول لیولز

200 ملی گرام سے کم	نارمل
200 سے 239 ملی گرام	نارمل سے زیادہ زیادتی کو چھوٹا ہوا
240 یا اس سے زیادہ	بڑھا ہوا بلڈ کولیسٹرول مانا جاتا ہے

یہ پیش کردہ چارٹ امریکہ کے نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام NCEP کا شائع کردہ

ہے۔

حال ہی میں دنیا کے مختلف ممالک میں کی گئی مختلف تحقیقات اسی چارٹ کے قریب تھیں۔ ان میں تھوڑی بہت کمی دیکھی ہے۔

لوکل کولیسٹرول کے علاوہ تین اور حقیقی سبب LDL، HDL اور ذراتی کلیرینسز بھی بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔

ان خون کے معائنوں سے خون میں چربی کی مقدار کے بارے میں پتہ چلتا ہے۔ اور نوٹل بلڈ کولیسٹرول کے نمونے کے ساتھ ان تینوں نمونوں کا کیا جانا ضروری ہوتا ہے۔

ایچ ڈی ایل موڈوں کولیسٹرول (HDL The Good Cholesterol)
ایچ ڈی ایل ایل کو ایک اچھی قسم کا کولیسٹرول مانا جاتا ہے کیونکہ یہ جسم سے زائد کولیسٹرول کو ہیکل کے ذریعہ خارج کرتا ہے۔ ایسے افراد جن میں HDL لیول بڑھا ہوا ہو اور 45 ملی گرام سے زائد ہو، انہیں ہارٹ ایٹیک کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔

جب کہ HDL لیول مردوں میں 30 سے 45 ملی گرام اور عورتوں میں 40 سے 60 ملی گرام ہوتا ہے۔

عورتوں میں عام طور پر HDL بڑھا ہوا ہونے کے باعث انہیں مردوں کی نسبت ہارٹ ایٹیک کا خطرہ کم ہوا کرتا ہے اور یہ فائدہ عورتوں کو بیوقوفی محض تک محدود رکھتا ہے۔

مردوں اور عورتوں میں HDL لیوز کا دل کی

شریاتیوں یا وریدوں کی بیماریوں میں کردار

HDL لیوز کا مقدار	دل کی بیماریوں کی شرح فی صد
25 ملی گرام سے کم	15
25 ملی گرام سے 34 ملی گرام	10
35 ملی گرام سے 44 ملی گرام	10
45 ملی گرام سے 54 ملی گرام	07
55 ملی گرام سے 64 ملی گرام	06
65 ملی گرام سے 74 ملی گرام	05
75 ملی گرام یا اس سے زیادہ	0

تاکثر اور اس کے ساتھیوں نے یہ بھی دیکھا ہے کہ جیسے جیسے HDL لیوز کی سطح کم ہوتی ہے، دل کی بیماریوں کی شرح بڑھتی ہے۔ یہ HDL لیوز کی سطح اور دل کی بیماریوں کی شرح کے درمیان ایک براہ راست تعلق ہے۔

ان میں سے 288 مرد ہیں جن کی HDL لیوز کی سطح 1.0 سے کم ہے۔

ان میں سے 100 مرد ہیں جن کی HDL لیوز کی سطح 1.0 سے کم ہے۔ ان میں سے 40 ملی گرام سے کم ہے۔ ان تمام مردوں اور عورتوں میں دل کی بیماریوں کی شرح بڑھتی ہے۔ ان تمام عورتوں کی بیماریوں کی شرح بڑھتی ہے۔ ان تمام مردوں اور عورتوں میں دل کی بیماریوں کی شرح بڑھتی ہے۔

اگر آپ کی عمر کم ہے، تو آپ کی HDL لیوز کی سطح کم ہے۔ اگر آپ کی عمر زیادہ ہے، تو آپ کی HDL لیوز کی سطح کم ہے۔ اگر آپ کی عمر زیادہ ہے، تو آپ کی HDL لیوز کی سطح کم ہے۔ اگر آپ کی عمر زیادہ ہے، تو آپ کی HDL لیوز کی سطح کم ہے۔

زیادہ خالص ہوتا ہے۔

ایل ڈی ایل۔ غیر موزوں کولیسٹرول (LDL - Bad Cholesterol)

کولیسٹرول کی یہ قسم کھانے سے زیادہ پانی سے۔

امریکہ کے طبی ماہرین نے پانچ سالہ مطالعہ کے بعد LDL کی سطح 130 ملی گرام سے

زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

اگر آپ کا LDL ایل 130 ملی گرام سے 150 ملی گرام تک ہے تو آپ کا خطرہ کم ہے۔

خطرہ درمیان میں ہے۔ اگر LDL کی سطح 150 سے 170 ملی گرام ہے تو آپ کا خطرہ زیادہ

کم ہے۔ بہت زیادہ، اس کا خطرہ ایک کھوکھلے بول کے برابر ہے۔ جس میں سے آپ کے تمام ہالے

افراد اپنے ٹوٹل کولیسٹرول لیولز میں اضافہ ہو رہے ہیں۔

ٹوٹل کولیسٹرول کے ٹیسٹ کر کے دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کے کولیسٹرول کی سطح کتنی

ہے۔

عام طور پر ہائیڈ کولیسٹرول کا ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ اس کے ذریعہ دیکھا جاتا ہے کہ

آپ کی کولیسٹرول کی سطح کتنی ہے۔ اگر اس کی سطح 200 سے زیادہ ہے تو

کولیسٹرول کا ٹوٹل لیول ٹیسٹ یعنی HDL، LDL، اور VLDL کی سطحیں دیکھ کر

ہے۔

اس کے بعد 2 سے 3 ہفتوں کے وقفے کے بعد دوبارہ ٹیسٹ کر دینے سے بعد اس

ٹیسٹ کے نتائج کی اسطرح جان کر معلوم کیا جاتا ہے۔

اس کے بعد 2 سے 3 ہفتوں کے وقفے کے بعد دوبارہ ٹیسٹ کر دینے سے بعد اس

ٹیسٹ کے نتائج کی اسطرح جان کر معلوم کیا جاتا ہے۔

اس کے بعد 2 سے 3 ہفتوں کے وقفے کے بعد دوبارہ ٹیسٹ کر دینے سے بعد اس

ٹیسٹ کے نتائج کی اسطرح جان کر معلوم کیا جاتا ہے۔

مثال نمبر 1

فرض کریں کہ آپ کا کولیسٹرول 200 ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کا LDL 130

کا مطلب ہے۔

$$\frac{\text{Total Cholesterol}}{\text{HDL Cholesterol}}$$

$$\frac{5}{-} = \frac{200}{40} = \frac{\text{ٹوٹل کولیسٹرول}}{\text{ایچ ڈی ایل کولیسٹرول}}$$

مثال نمبر 2

عبدالستین ٹوٹل کولیسٹرول 200 ملی گرام اور HDL 50 ملی گرام کا سبب معلوم کریں۔

حل

$$\frac{4}{-} = \frac{200}{50} = \frac{\text{ٹوٹل کولیسٹرول}}{\text{ایچ ڈی ایل کولیسٹرول}}$$

مثال نمبر 3

عبداللہ کا سبب ٹوٹل کولیسٹرول 240 ملی گرام اور HDL 40 کولیسٹرول 40 ملی گرام کا سبب

کیا ہوگا؟

$$\frac{6}{-} = \frac{240}{40} = \frac{\text{ٹوٹل کولیسٹرول}}{\text{ایچ ڈی ایل کولیسٹرول}}$$

ایسا فرد جس کا تناسب 5 یا اس سے زیادہ ہو اسے ہارٹ اٹیک کا بہت زیادہ خطرہ ہے۔ جس قدر یہ تناسب بڑھتا ہے کالہی قدر ہارٹ اٹیک و خرابی کا خطرہ بڑھتا ہے۔ اگر وہ مرد یا عورتوں سے ایسا ہو تو اسے بڑھاپے کا خطرہ بھی ہے۔ یہ تناسب اس صورت میں کم ہو سکتا ہے اگر HDL کولیسٹرول زیادہ ہو اور ٹوٹل کولیسٹرول کم ہو۔

ایک ایسا فرد جس کا ٹوٹل کولیسٹرول اور HDL کولیسٹرول کا تناسب 4 یا اس سے کم ہو تو اسے ہارٹ اٹیک کا خطرہ کم ہے۔

اسی طرح ایک ایسا فرد جس کا ٹوٹل کولیسٹرول 200 ملی گرام ہو تو اس کا خطرہ کم ہے لیکن اس کا HDL کولیسٹرول 30 ملی گرام ہو تو اس کا تناسب 6.6 ہے، یہ دیکھنا ہے کہ اسے ہارٹ اٹیک کا خطرہ کم ہے یا زیادہ۔

ان تمام تحقیقی مواد پر غور کرتے ہوئے بہت سے کولیسٹرول کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں

کہتے ہیں کہ اگر تحلیل میں بارش ویزیریٹی سسٹم پیش یاتی ہو اور سکرینٹ قوشی، قوشی، ویزیریٹی کا فقدان، مونا پا، ڈیپیشن وغیرہ کا شکار ہوں تو HDL کوئیسٹرول نہ ور چیک کر دانا چاہیے، اگرچہ کوئیسٹرول لیول نارمل ہی کیوں نہ ہو اور اسے فراہم کرنے کا کوئیسٹرول لیول 200 mg/ml سے زیادہ ہو اسیں تو HDL کوئیسٹرول اور LDL کوئیسٹرول کا حصہ نسبت کم رہنا چاہیے۔

تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ قوشی، قوشی، ویزیریٹی کے مریضوں میں لیول کوئیسٹرول اور HDL کوئیسٹرول کم رہتے ہیں اور یہ نسبت آپ کو یہ جان دے گی کہ اگر کوئی کفر کوئی اور بیمار اپنے ہالو میں جن وقت کہ اس کی امراض لاحق تھیں ہوا کرتے ہیں کہ وہ ان کا کوئی کوئیسٹرول اور HDL کوئیسٹرول تو سب 150 کے قریب ہوتے۔

انسانی میں ایک سٹینڈیو ہوتے ہیں جس سے یہ نسبت 2 تک ہوتا ہے اور جیسے جیسے عمر بڑھتی جاتی ہے یہ تناسب بڑھتا رہتا ہے۔

سی ایچ ڈی یعنی کورونری بارش ویزیریٹی۔ اس کی شریانوں یا

دریدوں کی بیماریوں پر مختلف ممالک میں ہوتے والی تحقیقات

دل کے امراض جو کلام سے ہم مت ہوتے ہیں اور تو یہ کوئی پینٹ میں سے نہ ہے۔
جس میں صرف امریکہ میں چھ لاکھ لاکھ اور ہر سال اس کے امراض اور صحت کے اتنا اضافہ ہے۔
سے مختص ہوتے جاتے ہیں۔

اگرچہ یہ مادیات کی تحقیقات سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ اس کے امراض میں سب سے نمایاں اور خطرناک سے زیادہ قابل خود ساختہ دل کی خون کی نالیوں کی بندش ہے جس میں کوئیسٹرول کا اہم کردار ہوتا ہے۔

اگر ہم اپنے کوئیسٹرول لیول کو نارمل رکھیں تو اس کے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ لیکن میرٹ سے بڑھ کر کوئیسٹرول کی اس خطرناک کارکردگی سے انکار نہیں ہیں۔

خود کو تندرست دیکھ کر سمجھنے کے لئے ہمیں اپنی کوئیسٹرول اس کی وجوہات اور اس کے متعلق تمام آگاہی ہونا چاہیے۔

تاکہ بلند کوئیسٹرول کو نارمل سمجھ کر اس کے امراض سے خبردار نہ ہونے کی نوبت نہ آئے۔

CHD کو روکنی یا اسے ڈیڑھ گھنٹہ کو کم کرنے کے لیے جیٹ سے آگے نکلنے میں موت کا بہت بڑا

سچیپ نورانا چا چا ہے۔

پچھلے تیس سالوں میں امریکہ میں چالیس فی صد شہری اصوات کا ملک کیا ہے۔ اس نے ہمارے بھی صرف امریکہ میں 1.5 ملین افراد پر سال بابت ایک کا حکم دیتے ہیں جن میں سے پانچ لاکھ لقمہ اجل بن رہے ہیں۔

انہما کے انجمنی ترقی یافتہ ممالک مثلاً سینیگال، بھوٹانہ، برائیلی، ملائیشیا، یوگنڈا، یہاں
روکس جی ٹی ٹیو اور یہاں گروہ حالات سے نہیں زیادہ صورت حال خرابیہ ہے۔

ہمارے چاروں ملک جماعت میں اس سے مراد بہت چیزیں سے سمجھیں گے ہیں۔ اور ان میں سے (انڈیفرم) ال کے نمونہ تصاویر میں جھکاویں۔ ان کے ساتھ 2000 طہین مقررہ بالی جڈ پر ریش یا باجھ شیشا میں جھکا جاتی اور باجھ شیشا (TII) سے لے کر بہت زیادہ ہوجاتا ہے۔

بھارت، اٹلی کی شہری آبادی کی (1990ء)۔ پورے کے مطابق CFI کی شرح 31.9 فی ہزار ہے اور یہ شرح پانچ افراد میں سے دو (تقریباً) کی مقدار کے مطابق انڈیا کی شرح CFI) بالکل سال کی عمر سے کم یا انہوں میں بڑی تیزی سے بھگت رہا ہے۔

اس بارش اقلیت کے کیسوں میں ایک سے زیادہ تیس سالوں کے عمر کے افراد کا ہے۔ انہوں نے وفاقی رپورٹ میں مزید کہا کہ صوبے کے مختلف علاقوں میں 1991، 1993، 1995، 1997، 1999، 2001، 2003، 2005، 2007، 2009، 2011، 2013، 2015، 2017، 2019، 2021، 2023، 2025، 2027، 2029، 2031، 2033، 2035، 2037، 2039، 2041، 2043، 2045، 2047، 2049، 2051، 2053، 2055، 2057، 2059، 2061، 2063، 2065، 2067، 2069، 2071، 2073، 2075، 2077، 2079، 2081، 2083، 2085، 2087، 2089، 2091، 2093، 2095، 2097، 2099، 2101، 2103، 2105، 2107، 2109، 2111، 2113، 2115، 2117، 2119، 2121، 2123، 2125، 2127، 2129، 2131، 2133، 2135، 2137، 2139، 2141، 2143، 2145، 2147، 2149، 2151، 2153، 2155، 2157، 2159، 2161، 2163، 2165، 2167، 2169، 2171، 2173، 2175، 2177، 2179، 2181، 2183، 2185، 2187، 2189، 2191، 2193، 2195، 2197، 2199، 2201، 2203، 2205، 2207، 2209، 2211، 2213، 2215، 2217، 2219، 2221، 2223، 2225، 2227، 2229، 2231، 2233، 2235، 2237، 2239، 2241، 2243، 2245، 2247، 2249، 2251، 2253، 2255، 2257، 2259، 2261، 2263، 2265، 2267، 2269، 2271، 2273، 2275، 2277، 2279، 2281، 2283، 2285، 2287، 2289، 2291، 2293، 2295، 2297، 2299، 2301، 2303، 2305، 2307، 2309، 2311، 2313، 2315، 2317، 2319، 2321، 2323، 2325، 2327، 2329، 2331، 2333، 2335، 2337، 2339، 2341، 2343، 2345، 2347، 2349، 2351، 2353، 2355، 2357، 2359، 2361، 2363، 2365، 2367، 2369، 2371، 2373، 2375، 2377، 2379، 2381، 2383، 2385، 2387، 2389، 2391، 2393، 2395، 2397، 2399، 2401، 2403، 2405، 2407، 2409، 2411، 2413، 2415، 2417، 2419، 2421، 2423، 2425، 2427، 2429، 2431، 2433، 2435، 2437، 2439، 2441، 2443، 2445، 2447، 2449، 2451، 2453، 2455، 2457، 2459، 2461، 2463، 2465، 2467، 2469، 2471، 2473، 2475، 2477، 2479، 2481، 2483، 2485، 2487، 2489، 2491، 2493، 2495، 2497، 2499، 2501، 2503، 2505، 2507، 2509، 2511، 2513، 2515، 2517، 2519، 2521، 2523، 2525، 2527، 2529، 2531، 2533، 2535، 2537، 2539، 2541، 2543، 2545، 2547، 2549، 2551، 2553، 2555، 2557، 2559، 2561، 2563، 2565، 2567، 2569، 2571، 2573، 2575، 2577، 2579، 2581، 2583، 2585، 2587، 2589، 2591، 2593، 2595، 2597، 2599، 2601، 2603، 2605، 2607، 2609، 2611، 2613، 2615، 2617، 2619، 2621، 2623، 2625، 2627، 2629، 2631، 2633، 2635، 2637، 2639، 2641، 2643، 2645، 2647، 2649، 2651، 2653، 2655، 2657، 2659، 2661، 2663، 2665، 2667، 2669، 2671، 2673، 2675، 2677، 2679، 2681، 2683، 2685، 2687، 2689، 2691، 2693، 2695، 2697، 2699، 2701، 2703، 2705، 2707، 2709، 2711، 2713، 2715، 2717، 2719، 2721، 2723، 2725، 2727، 2729، 2731، 2733، 2735، 2737، 2739، 2741، 2743، 2745، 2747، 2749، 2751، 2753، 2755، 2757، 2759، 2761، 2763، 2765، 2767، 2769، 2771، 2773، 2775، 2777، 2779، 2781، 2783، 2785، 2787، 2789، 2791، 2793، 2795، 2797، 2799، 2801، 2803، 2805، 2807، 2809، 2811، 2813، 2815، 2817، 2819، 2821، 2823، 2825، 2827، 2829، 2831، 2833، 2835، 2837، 2839، 2841، 2843، 2845، 2847، 2849، 2851، 2853، 2855، 2857، 2859، 2861، 2863، 2865، 2867، 2869، 2871، 2873، 2875، 2877، 2879، 2881، 2883، 2885، 2887، 2889، 2891، 2893، 2895، 2897، 2899، 2901، 2903، 2905، 2907، 2909، 2911، 2913، 2915، 2917، 2919، 2921، 2923، 2925، 2927، 2929، 2931، 2933، 2935، 2937، 2939، 2941، 2943، 2945، 2947، 2949، 2951، 2953، 2955، 2957، 2959، 2961، 2963، 2965، 2967، 2969، 2971، 2973، 2975، 2977، 2979، 2981، 2983، 2985، 2987، 2989، 2991، 2993، 2995، 2997، 2999، 3001، 3003، 3005، 3007، 3009، 3011، 3013، 3015، 3017، 3019، 3021، 3023، 3025، 3027، 3029، 3031، 3033، 3035، 3037، 3039، 3041، 3043، 3045، 3047، 3049، 3051، 3053، 3055، 3057، 3059، 3061، 3063، 3065، 3067، 3069، 3071، 3073، 3075، 3077، 3079، 3081، 3083، 3085، 3087، 3089، 3091، 3093، 3095، 3097، 3099، 3101، 3103، 3105، 3107، 3109، 3111، 3113، 3115، 3117، 3119، 3121، 3123، 3125، 3127، 3129، 3131، 3133، 3135، 3137، 3139، 3141، 3143، 3145، 3147، 3149، 3151، 3153، 3155، 3157، 3159، 3161، 3163، 3165، 3167، 3169، 3171، 3173، 3175، 3177، 3179، 3181، 3183، 3185، 3187، 3189، 3191، 3193، 3195، 3197، 3199، 3201، 3203، 3205، 3207، 3209، 3211، 3213، 3215، 3217، 3219، 3221، 3223، 3225، 3227، 3229، 3231، 3233، 3235، 3237، 3239، 3241، 3243، 3245، 3247، 3249، 3251، 3253، 3255، 3257، 3259، 3261، 3263، 3265، 3267، 3269، 3271، 3273، 3275، 3277، 3279، 3281، 3283، 3285، 3287، 3289، 3291، 3293، 3295، 3297، 3299، 3301، 3303، 3305، 3307، 3309، 3311، 3313، 3315، 3317، 3319، 3321، 3323، 3325، 3327، 3329، 3331، 3333، 3335، 3337،

آخر Natowablihi نے حقیقہ جو سب سے مستحکم قرار دیا ہے اسے یہیں اور اسکی اپنی مثال میں خدمات مراعات دیتے۔ جیسے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ ہے کہ پھر ہمیں یہ سب کچھ کا نظریہ میں بتائی کہ میں نے واقعی تحقیقات کئے اور ان کو میں نے بتا دیا ہے کہ وہ یہ ہے کہ انہوں نے (HIT) چالیس سال کے عمر میں ایک افراد میں بھی حیرت سے محسوس کی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ انہوں نے اپنی مثال میں اعلیٰ ہونے والے تین مریضوں سے ایک کی عمر چالیس سال کی تھی کہ وہ تین سال کے تھے اور یہ تمام مغربی ممالک کے مشاہدہ میں بہت ہی زیادہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ (HIT) کو کی بات کرنے والی حالت ہے، ہمیں ہر ایک انہیں کوڑا لگائی گا کہ انہیں کوڑا لگائی جائے گی۔

USA نے مجھے تمہیں سناواں میں بہت قریب سے باعث ہوئے والی اہمیت کو بہت زیادہ

اپنے طرز زندگی میں تبدیلی اور غذائی چیزیں اور شیڈول کے ساتھ ساتھ اسے اس کی ضرورت کے مطابق رہنا چاہیے۔

بلڈ کوئیٹہ سٹرول میں اضافہ کو روکنا ضروری ہے۔ اس کے لئے بھی دو چیزیں ضروری ہیں کہ وہ غذائیات پر عمل کرے اور کمرہ کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ لیکن بہت زیادہ دیکھتے ہوئے بلڈ کوئیٹہ سٹرول کی صورت میں اس تمام احتیاطوں کے ساتھ غذائیات کی ضرورت بھی پیش نظر رہنی چاہئے۔

نوروز کی بارش کے بعد پانی کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں۔

نقدان مانی بلڈ پریشر یا باجیٹیشن اور بلڈ کوئیٹہ سٹرول ہیں۔

1950ء سے لگ بھگ نوٹ کی گئی کہ امریکی عورتوں کے دل کے مریضوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ لیکن بلڈ کوئیٹہ سٹرول کی ریپائی کوئیٹہ سٹرول میں پانی کی قلت کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں۔

ان کے ساتھ ساتھ ان کے دل کے مریضوں کی عمر سے دو چیزیں ضروری ہیں۔ بلڈ کوئیٹہ سٹرول کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں۔ لیکن پچھتے میں مریضوں کے دل کے مریضوں کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں۔

بہت سے مریضوں کی عمر سے دو چیزیں ضروری ہیں۔ لیکن پچھتے میں مریضوں کے دل کے مریضوں کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں۔

اور جدید تحقیقات سے یہ بات بھی پتہ چلتی ہے کہ اگر آپ بلڈ کوئیٹہ سٹرول کی عمر سے دو چیزیں ضروری ہیں۔ لیکن پچھتے میں مریضوں کے دل کے مریضوں کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں۔

علاج کے استعمال سے دل کی شریانوں کی قوت اور ان کی حالت میں سکتے ہیں۔

عملی نظام کوئیٹہ سٹرول کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں۔ لیکن پچھتے میں مریضوں کے دل کے مریضوں کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں۔

استعمال شدہ اور کتابت۔

امریکہ کے قومی صحت کے ادارے کے مطابق اسے دو چیزیں ضروری ہیں۔ لیکن پچھتے میں مریضوں کے دل کے مریضوں کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں۔

بلڈ پریشر کی طرح ہائی بلڈ کولیسٹرویل کو بھی اصطلاحاً Silens Killer کہا جاتا ہے۔ ہائی بلڈ کولیسٹرویل کی شروعات میں کوئی خاص علامات نہیں ہوتیں مگر آہستہ آہستہ جیسے جیسے ہائی کولیسٹرویل کی شرح یاٹوں میں بڑھتی اور سختی آتی جاتی ہے، علامات پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

یعنی تنگی تنگس، چمڑکا ٹھنڈی ہو جانا، چستے وقت دینے میں یا چڑھتے وقت سانس کا پھولنا جانا وغیرہ۔ کیونکہ ہائی کولیسٹرویل کی شرح بڑھتی ہے باعثِ دل کو کمزور کر دیتی ہے۔ یہ حالت خرابی مقدماتی ہے اور یہی آہستہ آہستہ کی مقدار میں دیر سے پہلے پہنچتا ہے۔

اور آہستہ آہستہ یہ کیفیت یہ صحت یابی ہے۔ یہیں تک کہ دل و آئین اور خون کی سپلائی میں انتہائی کمی یا قحطی سے دل کا دورہ پڑ جاتا ہے۔

کولیسٹرویل

دنیا بھر میں ہونے والی دلی دہشت گردی سے ہائی بلڈ کولیسٹرویل اور دل کی بیماری کے درمیان گہرا ربط بہت ہی نمایاں ہو چکا ہے۔ ان حقیقت کو ہم یہاں پیش کریں گے۔

1952 سے فرینکلین کی تحقیق Framingham سے 1960ء سے زائد بالغ افراد میں مرد اور عورتوں میں شامل تھیں۔ میں سال تک تحقیق کرنے کے بعد ان نتیجہ پر پہنچے کہ ہم بلڈ کولیسٹرویل والے افراد کی عمر میں بڑھت ہو رہی ہے۔ یہ تحقیق سب سے پہلی ہوئی تھی۔

کورونری ڈسک پر ایکٹ

کورونری ڈسک پر ایکٹ یہ ہیلتھ کی 1974 کی مسابقت کے مطابق ہر تقریباً 1000 افراد میں سے ایک کو 18000 افراد کی۔ یہ حالت یہ کہ طبعاً زندگی میں تھوڑی سی سٹروک یا Stroke Attack سے بہت سے افراد ہائی بلڈ کولیسٹرویل کے باعث مر جاتے ہیں۔

ملٹی پل رسک فیکٹرز اور ایس (MRFIT)

اس امر کے 1982 میں 12000 افراد کی چھ سال تک مسلسل ملٹی رسک کے بعد یہ نتیجہ نکلا کہ ہائی بلڈ کولیسٹرویل کی شرح بڑھتی ہے۔ یہ حالت سب سے پہلی سے باعثِ واقع ہونے والی حالت کی شرح میں پڑتی ہے۔

لائسپنڈر ایسرچ کلینکل کورونری پرائمری پریوینشن ٹرائل 1984ء

1984ء میں اس لاولو کے تحت وسیع زعم کے تحت 3510 افراد جو مرے تھے اور جن کا بلڈ کولیسٹرول لیول بہت زیادہ تھا تھا تھا۔ ان کا بلڈ پروریات سے علاج کیا گیا، جس سے بلڈ کولیسٹرول لیول کم ہو کر نارمل سطح پر آیا۔
اور نتیجتاً بلڈ کولیسٹرول کو کم کرنے سے 20 فی صد سے زائد ہارٹ ایٹک کی شرح کو کم کیا گیا۔

ہلسنکی ہارٹ سٹڈی 1987ء (Helsinki Heart Study)

درمیانی عمر کے 4000 مردوں پر اس تک سٹڈی کے بعد میڈیسن کے ذریعہ کولیسٹرول لیول کو کم کرنے کے بارے میں ایک نئی مثال پیش کی گئی۔
کولیسٹرول کو نیٹرک ایٹرو سکلیروسس سٹڈی 1987ء

Cholesterol, lowering atherosclerosis study 1987

162 مردوں پر تحقیق کی گئی جو ہارٹ ایٹک اور وائی پاس آپریشن سے مرگے تھے۔ تحقیق کی مدت دو سال تھی، اس وقت اس وقت کے طبی حلقوں میں یہ خیال تھا کہ وائی پاس آپریشن کی اور وائی پاس کے بعد کم کیا گیا۔ اب تک یونین کی مختلف تحقیقات سے کولیسٹرول اور ہارٹ ایٹک کے درمیان تعلق جانے والا تعلق بالکل عیاں ہو چکا ہے۔

یہ بھی مزید واضح کیا گیا کہ وائی پاس آپریشن کے بعد وائی پاس کے بعد ہارٹ ایٹک سے مرگے والے افراد کی تعداد میں کمی آئی۔

آئی ایم ایم ایم میں اس وقت کے بارے میں کافی تحقیقات کی گئی تھیں، اس وقت کے بارے میں یہ خیال تھا کہ وائی پاس آپریشن کے بعد کم کیا گیا۔ اب تک یونین کی مختلف تحقیقات سے کولیسٹرول اور ہارٹ ایٹک کے درمیان تعلق جانے والا تعلق بالکل عیاں ہو چکا ہے۔
کولیسٹرول کو نیٹرک ایٹرو سکلیروسس سٹڈی 1987ء

یہ بھی مزید واضح کیا گیا کہ وائی پاس آپریشن کے بعد وائی پاس کے بعد ہارٹ ایٹک سے مرگے والے افراد کی تعداد میں کمی آئی۔

ہائی بلڈ کولیسٹرول لیول جو CHD کا باعث بنتا ہے، اس کے علاوہ معتدلت کو عام سطح تک نہیں پہنچا رہا ہے، اس کی وجہ سے CHD کے باعث ہونے والی اموات یہ حقیقت بھی چھپ گئی ہے۔

ہمارے ملک میں ریستوریشن اور صحت مند زندگیوں کی طرف لوگوں کو مائل کرنے کی اشد ضرورت ہے۔

جب لوگوں میں متوازن غذا، ورزش، اور صحت مند زندگیوں کا رویہ بڑھتا ہے تو اموات کی شرحیں کم ہوتی ہیں۔ CHD کے دیگر محرکوں میں کمی کے ساتھ ساتھ باقی ہڈیوں کی سطح لیول میں کمی آتی ہے۔

جب ہائی بلڈ کولیسٹرول میں کمی واقع ہوگی تو CHD یعنی کورونری بارت یا بڑے خلیات بہت مددگار بنیں گے اور بارت ایلٹ کے باعث ہونے والی اموات کی شرحیں بہت کم ہونے لگیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بارت کی ضرورت سے کم ہونے کی وجہ سے اموات کی شرحیں کم ہونے لگیں۔

جس سے ہم کو یقین کرام بہت مددگار ہائی بلڈ کولیسٹرول (مادہ موثر قاتل) کے بارے میں بتائیں گے۔

اور مہینے خاص کر ہوسچہ چھک مہینے کی کتاب سے جرح، غلام، انعامیں گے اور ہمارے وطن پاکستان میں بارت ایک کی شرح کو کم کرنے میں انتہائی مفید آرا اور اگر نہیں گے۔ اس لئے ان کتاب میں دیا جاتا ہے، ہر مہینے کی شرح کے حوالہ جات، لہذا یہ جامع ادارہ میں پیش کرنے گئے ہیں کہ ہر مہینے کی شرح، مہینے اور ہر مہینے کی شرحیں۔

ترقی یافتہ ممالک میں متوازن غذا، صحت مند زندگی، اور اس سے مددگار ہائی بلڈ کولیسٹرول کی شرحیں کم ہونے لگی ہیں۔

آپ اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے خود کو مددگار ہیں۔

نصرت اپنے اس کتاب کے مددگار ہیں، یہ صحت مند زندگی فراہم کرنے میں مددگار ہیں۔ لیکن صحت مند زندگی کے لئے ان کتابیں ہیں جو صحت مند زندگی فراہم کرنے میں مددگار ہیں۔ خاص کر ان کی بیماریوں کے متعلق یہ جاننا ہے۔

اس سلسلے ہمارے اس کتاب میں شامل ہے کہ ہم مہینے کو کون سے احساس پیدا کر لیں

میں اپنی ذمہ داریوں کو پورا کرتی۔

بیمیں لوگوں کو بتانا ہوگا کہ سب درستہ اور خوش قسمتی سے بچتا ہے اور اس زندگی کے بھانکے اپنے چھوٹے بچوں کے کاموں اور اپنے ہاتھ سے سر جوہر دیتے ہیں اور تھوڑے سے سفر بچانے کا زری کے پھیل گئے کرتے ہیں۔ یہ وہ ہیں کہ چھت ہوئی سے بلکہ یہاں چلنے سے پسینہ کی شکل میں فائبروں میں مادیوں کے اخراج سے جسم تندرست اور توانا رہتا ہے۔

اپنے بیان کردہ تمام محال پائی چکا لیسنہ بال کورون کر CHD یعنی کورونری ہارٹ ڈیزیز سے جان بچاتے ہیں اور CHD کے باعث ہارٹ ایفیکٹ ہو سکتے ہیں۔ یہ ہارٹ سے فائدہ لوگوں کو احساس دلانے کی ہے۔

ہمارے ملک میں غریب اور متوسطی سہیلی کی بیماریاں اور ان کے اندر ماسک سے باعث بیمار ہوتے ہیں مگر اکثر اس کی وجہ سے ماسک نہیں لگتے ہیں۔ یہ سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ وہ زیادہ مریضوں کے ذراؤں اور سبب پسندی کے باعث CHD کورونری ہارٹ ڈیزیز میں مبتلا کر ماسک انیکٹ سے اوپر ہوتے ہیں کیونکہ وہ غذائی طور پر Calorie کورونری ہارٹ ڈیزیز میں مبتلا کر ماسک انیکٹ سے اوپر ہے۔ وہ کام بہت کم کرتے ہیں اور غذا میں اتنی نہیں استعمال کرتے ہیں جو بہت زیادہ فائدہ دیتی ہے۔

اور روزانہ بلا ضرورت اتنی مقدار میں چربی والی غذاؤں کی بدولت ان کے دل کی شریانوں اور ریدوں میں سختی اور تنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے وہ بڑھ کر سہ والی بلڈ پریشر والی بیماری ہے جو بالآخر ہارٹ ایکٹ کا سبب بنتا ہے۔ لہذا اپنے آپ کو ہارٹ ایکٹ سے بچانے کے لیے آپ اپنے بلڈ کولیسٹرول لیول کے متعلق غور و فکر کریں۔ چربی کی بنیاد پر آپ کو بتایا جائے گا کہ آپ ہارٹ ایکٹ کے خطرہ کے کم، زیادہ یا بہت زیادہ قریب ہیں۔

اس کے بعد کولیسٹرول کو کم کرنے کے لیے ہارٹ ایکٹ کے متعلق سب سے بہتر طریقہ معالج سے علاج کریں۔ اس کی یہ عمرانی علاج ہے جو آپ کو بتا دے گا کہ آپ کون سا طریقہ استعمال کریں۔

کولیسٹرول کی مقدار معلوم کرنا

کولیسٹرول لیول ہمیشہ ہی ایک مقررہ درجہ تک نہیں رہتے بلکہ دن بدن طرز زندگی، غذا، سٹرین اور موسم کے بدلتے کے ساتھ ساتھ ہڈی کولیسٹرول کے لیولز میں فرق پڑتا ہے۔

بہت سے علامات میں ادویاتی استعمال کے زیر اثر ہڈی کولیسٹرول میں کمی و بیشی ہوتی رہتی ہے۔

حزیہ براہ ہڈی کولیسٹرول کی مقدار معلوم کرنے کے مختلف طریقے رائج ہیں۔ جسکی بناء پر ایک ہی وقت میں لے لے کئے خون کے نمونے کو مختلف درجہ سٹریس میں لے کر دیا جاتا ہے تو ہر بار دہری کی رپورٹ دوسری سے الگ ہوتی ہے۔

Archives آف انٹرنل میڈیسن کی 1990 کی رپورٹ کے مطابق ہڈی میں سے زائد الخرابہ کا ایک ہفتہ میں تین دفعہ ہڈی کولیسٹرول ڈرائی ٹیمسٹ (HDL اور LDL) ٹیسٹ کیا گیا۔ نتیجہ کا طریقہ کار کچھ اس طرح سے تھا سو ماہ بعد اور بعد کو ہر فرد کو ٹیسٹ کرنے سے چھ ماہتے میاں ملی کہ ایک دن تھوڑا کر اور دوسرے دن اور پھر ایسے دن لیجئے کہ دوسرے دن تین مرتبہ ورزشات حاصل ہو گئے ان میں کافی فرق تھا مثلاً

کولیسٹرول میں سے پانچ فی صد ڈرائی ٹیمسٹ اینڈ ز میں (HDL) میں دن کی صبح اور (LDL) میں آٹھ فی صد فرق تھا۔

اس بات کا نتیجہ اخذ ہے کہ ہڈی کولیسٹرول میں روزانہ پانچ فی صد کمی کی کمی نہ ہو باقی ٹیسٹ ہڈی کولیسٹرول جاننے کے لئے اسے تین مرتبہ کرنا چاہیے اور ان میں لاؤ ٹیکر دیکھتے ہیں ہڈی کولیسٹرول، لو ہڈی کولیسٹرول، ویتو میں ہڈی کولیسٹرول کا ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔

لیبارریز کی تعمیراتی رپورٹس

تھامس جے جے لیونز نے اس کاغذ کی رپورٹ میں وضاحت کی تھی کہ ہڈی کولیسٹرول کے بہت اچھے لوگوں کے کردار میں وجہ الخرابہ ہے۔ پوری تاریخ میں اس کا مطالعہ ہڈی کولیسٹرول اور خرابہ ہڈی کولیسٹرول کے مابین ہوتا رہا ہے۔ لیونز نے اس کاغذ میں وضاحت کی تھی کہ اس کا

اس کے ایک ہی جہتوں کو اگر مختلف جہتوں میں بھیج دے تو مختلف رپورٹس دیتے

میں آتی ہیں۔

اس کی بنیادی وجہ پیشہ ورانہ غفلت نہیں بلکہ لیبارٹری کی مختلف تکنیکی طریقوں نے باعث بھی ایک لیبارٹری کا دوسری لیبارٹری کی رچرٹ کے ساتھ مطابقت نہیں ہوئی۔

ہمارے ہاں تو اتنی جدید سہولتیں میسر نہیں ہیں بہت سے لیبارٹریوں میں جدید طریقہ کار سامان ہے۔

لیکن یورپ اور ترقی یافتہ ممالک میں بھی مختلف لیبارٹریوں سے آہستہ آہستہ ملنے لگے ہیں۔

7 بج کل زیادہ تر جڈ کو نوٹسٹرول میں تباہی خرابی کے مختلف طریقوں سے کئے جاتے ہیں۔ جن کو انجینئر مابہر معائنہ تسلیم نہیں کرتے۔ کیونکہ ان میں سے رچرٹ میں اس سے قبل فی صد تک کی غلطی کا امکان ہوتا ہے۔ اور اسی اس سے میں فی صد مقدار کی کمی یا بیشی پر ہی مبالغہ ہے یہ فیصد برتا جاتا ہے کہ مریض کو CHD یا ہارٹ ایکٹ کا خطرہ بہت زیادہ ہے۔

اس لئے لیبارٹری نیست رچرٹس کا ہر ٹیکہ جو نہ ہو رہی ہوتا ہے۔ مثلاً کسی فرد کا بلڈ کو نوٹسٹرول ایک مرتبہ 2015 فی گرام ہے جو ظاہر کرتا ہے کہ وہ بانی بلڈ کو نوٹسٹرول کی بہت زیادہ ہے لیکن اسی آدمی کے تین ٹیسٹوں کی اوسط کافی ترقی تو وہ 195 فی گرام تھی جو کہ قابل مدد ہے۔

اب آپ اس بات سے اندازہ لگا لیں روزانہ کا فرق کسی کو ٹائم قرار دیا جاتا ہے اور دوسری بات مریض کا قرار دیا جاتا ہے۔

ایک اور چیز کی بات مفلکون پانچ سے دس فی صد تک بریڈو، نرمی کا دوسری لیبارٹری سے فرق ایک عمومی بات ہے۔

اب دیکھیں کہ کتنی مشکل سے ہانگ ٹیکہ تحقیق ممکن ہوتی ہے۔

ہمارے ہاں اس میدان میں کوئی زیادہ سیرئی نہیں ہوئی لیکن ترقی یافتہ ممالک میں اس

ایک بات پر ہونی بڑی تحقیقات کی گئی ہیں۔

1985ء میں یو۔ ایس۔ نے میں سرٹیفکیشن کا فی صاف پیمانہ جو جسٹس نے اپیل کی خزان سے

نمونے 5,000 ہزار سے زیادہ مختلف لیبارٹریوں کو بھیجے جو بیڈا رین Dupont method کے

مطابق لیٹ کر میں تھیں ان کی رچرٹ کے مطابق بلڈ کو نوٹسٹرول سے 222 سے 274 فی گرام تھا۔

اسی لیبارٹریوں SMAE Method سے جڈ کو نوٹسٹرول سے ایک ترقی تھیں ان کی رچرٹ کے مطابق

یہ بات بھی بالکل عیاں ہو چکی ہے کہ جو بچے اچھی غذا کھاتے ہیں اور کھیل کود ورزشیں اور انجمن سے اشتہاب کرتے ہیں۔ انکی ویتن کسے آگے اور کسے وقت گزارتے ہیں ان میں ہڈی کولیسٹرول لیول زیادہ جاسا ہے کیونکہ ایسے بچے ورزش کے عادی نہیں ہوتے جس کے باعث اشتہا کی کمی غذائی قلت ہو جاتی اور کولیسٹرول صرف ہوتے کی بجائے تھوکتا رہتا ہے اور وہ دل کی شریانوں کو تنگ کرتا ہے۔

آخر کار کیا ہوگا۔ تو حقیقت یہی ہے کہ دل کی شریانوں کی تنگی اور رکاوٹ پانچ ہوتے سے کافی دیر پہلے ہی شروع ہو چکی ہوتی ہے، اور جب دوسری عمر یا بالغ عمر والے لوگوں میں علامات ظاہر ہوتی ہیں تو پھر پتہ چلتا ہے۔

اں بات کو مد نظر رکھتے ہوئے کرفن کا پچنگل کا پانچ ہے اور ایسے ملک میں (CHD) کو کم کرنے کے لئے بیس بڑی محنت کی ضرورت ہے، بیس چارے کے کہ ہم بچوں کی صحت پر خصوصی توجہ دیں کیونکہ کال ان کا ہے۔ اور مستند پچ صحت مند آدمی بنے گا۔ بچوں کے بالغ عمر کو پہنچنے سے پہلے سے ہی ان کا ہڈی کولیسٹرول لیول ٹیک کر دیا جاتا رہتا چاہیے۔ تاکہ (HDL) یعنی کوری ہڈی ہڈی ہڈی اور ہڈی ہڈی کی شرح کو کم از کم کیا جاسکے اور صحت مند ان معاشرہ کو مسوکتے۔ یہ معاشرہ دیکھی گئی ہے اسی بھی شعبہ میں حقیقی معاشرہ کا دل دوائیں کر سکتا۔

معالجین کی دوا لینا ضروری ہے کہ اپنے زیر حاکم مریشوں میں کال کولیسٹرول بہت زیادہ ہوا ہو یا (CHD) کو ورنہ ہمارے ذہن پر کے مریشوں و حاکم مریشے وقت ان سے بچوں کا بھی ہڈی کولیسٹرول لیول معلوم کیا جائے۔

اور اگر بچوں میں ہڈی کولیسٹرول لیول زیادہ ہوا ہو تو انہیں چھیلی اور کولیسٹرول سے بھر پور غذاؤں سے روک کر سبزیوں اور غروٹ کھانے کی طرف متوجہ کیا جائے۔ خاص وقت میں انکے سرورزش اور کھیل کود کی بھی تلقین کرتے چاہیے۔ اور ایسا ہو جائے تو ہمارے ملک میں (CHD) کی شرح اور ہمارے ملک کے باعث ہوتے والی موات کی شرح میں صحت حد تک کمی واقع ہو جائے گی۔

بڑی عمر والے افراد میں کولیسٹرول لیول

ساتھ ساں اور اس سے زیادہ عمر والے افراد میں صحت اکثر ہمارے ذہن پر یا دل کے موات واقع ہونے کی تعداد بہت زیادہ ہے۔

جدید تحقیق سے ملتا ہے جو 20 سے 74 سال کی عمر والے افراد میں اخراج کی گئی۔ مابین

اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ 240 ملی گرام سے بڑھا ہوا ہائڈروکولیسٹروئل کسی قدر خطرناک ہو سکتا ہے اور اس کی خطرناکی مختلف عمر والے افراد میں کچھ اس تناسب سے ہو آتی ہے۔

مردوں میں 240 ملی گرام سے بڑھا ہوا کولیسٹروئل لیول

عمر	فی صد خطرناک
20 سے 24 سال	والے مردوں میں 2 فی صد
25 سے 34 سال	والے مردوں میں 3 فی صد
35 سے 44 سال	والے مردوں میں 9 فی صد
45 سال 54 سال	والے مردوں میں 36 فی صد
55 سال سے 64 سال	والے مردوں میں 43 فی صد
65 سال سے 74 سال	والے مردوں میں 71 فی صد

بڑی عمر والے افراد میں ہائڈروکولیسٹروئل لیول پر بہت سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں جو درج ذیل ہیں: غذائی تبدیلی، دوائیوں کا نہ ہونا، غذائی اذیت اور خورشید میں تبدیلی واقع ہو جانا، کولیسٹروئل کے جزو بدن بننے میں تاخیر، دبیاتی اثرات اور ایک وقت پیدا ہونے والے کئی طبی وجہ و عوامل شامل ہیں۔

تاہم بڑی عمر والے افراد میں کولیسٹروئل لیول کی مقدار میں زیادتی کی احتمال اور اس وجہ ابھی تک مدد کی ہوئی ہے۔ شاید بڑھتی ہوئی عمر سے بچوں اور ہائڈروکولیسٹروئل کی ضرورت چھین آتی ہے کیونکہ سلاز کی یہ دوائی ہمارے یعنی سلاز مہرین سے ہمارے ترکیب میں کولیسٹروئل و بہت اہمیت حاصل ہے۔ سلاز مہرین میں سلاز کولیسٹروئل کی شکل میں 95 فی صد تک کی مقدار موجود ہوتی ہے۔

خیال یہ ہے کہ بڑی عمر والے افراد کے جسمانی سلاز Class آہستہ آہستہ کولیسٹروئل کی اپنے ساتھ ملی ہوئی ترکیب کو کم کرتے جاتے ہیں۔ اس لئے ان سے مناسب کام کوپ دینی، دیکھنے کے لئے ایک مناسب مقدار کولیسٹروئل کی ضرورت ہوتی ہے۔ شاید اسی وجہ سے ہائڈروکولیسٹروئل پڑھتا ہے اور بڑی عمر والے افراد کے سلاز میں واقع کولیسٹروئل کی کمی و پورہ کرتا ہے۔

جدید ریسرچ سے یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ 50 سالہ عمر والی خواتین 270 ملی گرام سے کولیسٹروئل لیول کی زیادتی کے باعث اس کی زیادتیوں کی شرح بہت زیادہ ہے۔

اس لئے اس بات پر غور کیا جاتا ہے کہ کونسا ایسی خواتین جو 60 سے 80 سالہ عمر والی ہوں،

آئران کا بلڈ کولیسٹرول لیول 270 فی گرام سے زائد ہوتا تھا۔ یہی نوع کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک اور جدید تحقیق جو 1480 مردوں پر کی گئی جن کی عمر میں 65 سال سے زائد تھیں، ان میں ہائی بلڈ کولیسٹرول لیول کے سبب (64 سے 70 فی صد تک) ہارٹ اٹیک کا خطرہ تھا، ان کی نسبت جن کی عمر میں 65 سال سے زائد تھیں عمر بعد 65 سال میں بڑھ کر رہا تھا۔

اسی طرح HDL کی کمی اور LDL کی زیادتی سے بھی ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہونے کی شرح بڑھ جاتی ہے۔ فرانسیسی تحقیق Framingham سے یہ بات بھی واضح ہوتی ہے کہ 285 فی گرام ٹوٹل بلڈ کولیسٹرول کو مقررہ 200 فی گرام تک لے آئے مستحق 6 سے 74 سال مرد والے افراد میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ 33 فی صد اور 75 سے 84 سال تک عمر والے افراد میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ 33 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

اس کی بجائے ہارٹ اٹیک کی شرح لی 382 سالہ افراد پر کی جانے والی تحقیق جن کی عمر میں 65 برس سے زائد تھیں اور تحقیق کا دورانیہ 15 سالوں کا تھا۔ دوران تحقیق 113 افراد فوت ہو سکے۔ ٹوٹل کولیسٹرول اور LDL بہت زیادہ بڑھ جاتا تھا۔

جو 14 فی گرام زیادتی کولیسٹرول سے دل کی بیماریوں کے باعث بلاکٹ کی شرح اضافی صد تک بڑھ جاتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ ہر ماہے میں بھی کولیسٹرول لیول کا نام بڑھا دل کے امراض سے بچاتا ہے۔

دسمبر 1990ء میں امریکی سینٹر کی ماہرہ صحت میں ماہانہ فرائیڈ میں ڈاکٹر رونی اور ان کے ساتھیوں کی تحقیقات سے عائد کہ جن میں مغرب سے تھے کہ انہوں نے 2746 افراد پر تحقیق کی جن کی عمر میں 60 سے 74 سال کے درمیان تھیں جن میں ہارٹ اٹیک کی گھبراہٹ کی کمی ان کے دوران ان میں سے 261 آدمی دل کے امراض کے باعث بلاکٹ ہو گئے اور باقی بچے والوں 11 امریکائیوں کے مسائل جن سال مطالعہ سے یہ بات بالکل درست قرار پائی کہ جس قدر بلڈ کولیسٹرول بڑھتا جاتا ہے، اسی قدر زیادہ دل کے امراض کے سبب شرح اموات بڑھتی جاتی ہے، چاہے بڑی عمر والے افراد میں کیوں نہ ہو۔

ایسے افراد جن کی عمر میں ساٹھ سال یا ساٹھ سال سے زائد ہوں انہیں بھی جوان افراد کی طرح اپنے بلڈ کولیسٹرول لیول کو چیک کروانے چاہیے۔ تاکہ ان کو باڈی میں رکھ کر ان کے امراض میں جتنا ہو کر موت کے منہ میں جاتے سے بچا جاسکے۔ ساٹھ سال یا زائد عمر والے افراد کو بھی

اپنی خوراک میں چربی اور مرقم غذاؤں کو کنٹرول کر رہا ہے۔

اس انجلیس میں غذائی اعتبار سے رہنمائی کی گئی۔ 846 پوز سے افراد کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ کے افراد کو سبب افرا کو چربی اور نمک کی کمی کی تمہید اروالی خوراک کی کمی جب کہ دوسرے گروپ کو ان کی مرضی کے مطابق۔ تمہید دی۔ سبب دی۔ تمہید سال کی خیال اور صحت سے یہ پتہ چلا کہ گروپ 1 یعنی ایسا افراد جن کو چربی اور نمک کی کمی کی تمہید اروالی غذاؤں کی کمی تھی ان میں سے صرف 166 افراد 10 سال کا دورہ پڑا اور گروپ 2 یعنی وہیے خوراک کی کمی تھی ان کے مطابق صحت سے تھے ان میں سے 20 افراد اس کے دورہ سے دوپڑے ہوئے۔ ان کی تحقیقات سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ہمیں کس قدر کولیسٹرول بول بول کر ڈرانا ہے۔ اس کی ضرورت ہے اور ان کے لئے کتنی احتیاطی تدابیر اپنانا پڑتی ہیں۔

بعض کے مطابق اس اثراتی کو بول بول کر ڈرانا ہے۔ اس میں کس کی دیکھنا ہے اور اس کے ملک پاکستان میں دل کے امراض و مرنے کے باعث شرح اموات میں کافی کمی آئی ہے۔ یہی سبب۔

ان ٹیسٹ کی کمی تھی۔ تحقیقات کا نتیجہ بھی لگتا ہے کہ آپ کے کسی بھی حصہ میں ہوں بلکہ کولیسٹرول کو نارمل رینج میں رکھنا ضروری ہے۔

اور ٹیسٹ بلکہ کولیسٹرول کیوں نارمل رینج میں رکھنا ضروری ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ اگر اسے نارمل رکھنا ہو تو اس کے باعث ہمارے دل کے امراض میں کمی آئے گی۔

ترقی یافتہ ملک مثلاً انڈینہ، سوویٹ یونین، جاپان، چین وغیرہ میں لوگوں کی عمریں 75 سال سے زیادہ ہوتی ہیں۔ جب کہ ہمارے ملک پاکستان میں وہ 60 سال کے قریب ہے۔

انہیں ٹیسٹ 140 اور 35 سال کی عمر کے درمیان دل کی بیماریوں کے باعث موت کا شکار ہوتے ہیں۔ جب کہ ترقی یافتہ ملک میں 60 سے 75 سال کے درمیان مرنا ایسا نادر واقعہ ہے۔

امراض میں مبتلا ہونے پر۔

احتیاطی تدابیر اور بیماریوں کے ماحول کو جاننے کی کمی کے سبب ان کی اوسط عمریں ہم سے 10 سے 20 سال تک زیادہ ہیں۔

ہمارے ملک میں لوگوں کو ان کے امراض سے بڑے معلومات بہت کمی عمریں 42 سے 48 سال کی عمر کے درمیان ہی بہت سے لوگ موت کی آغوش کو چھو رہے ہیں۔ 5 سال کے اندر دل کے امراض سے مر جاتے ہیں۔

ان کے ذرائع اطلاع نے اس مسئلہ میں بہت کمی کرنا ہے۔ ذرائع اطلاع فتنہ قسم

کے کاموں میں الجھ کر قوم کی رہنمائی کا فریضہ سرانجام دینے سے قاصر رہے ہیں۔

درویش والے افروختہ اور اشرافیہ و زمینداروں کو جو نام کو صحت عامہ کے تحفظ کی آگاہی کے لئے حکومت کا ہاتھ بٹانہ چاہیے۔ بے شک یہ مذکورہ ایک سیدائش کی کتاب کے نگین ہمارے ملک میں ابھی تک انگوٹوں میں ہمارے ذریعہ رسائی میں نہیں ہیں۔ لیکن ہندوستان میں ایسا ہے اور اس سے ماوراء انڈیا میں اسے بڑے بہت سے صوبوں میں حاصل ہے۔ ان مراض سے بڑے کھنڈار ماہر حالات اور کون کون سے عام احتیاجات کے مطابق اسے تصحیح و ترمیم دیتے ہیں۔

مقررہ روٹری میں ہم اپنے ملک و قوم کی بہت خدمت کر سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ کولیسٹرول

کی وجوہات

CAUSES OF HIGH
BLOOD CHOLESTEROL

وراثتی خطرہ کا عنصر

(Heridity- A Risk Factor)

ایسے افراد جن کے خاندان میں والدین یا والدینوں میں سے کوئی ایک کے امراض کا شکار رہا ہو دوسرے عام افراد جن کے خاندان میں کوئی ایک کا شکار نہ ہو۔ خاندان سے مراد والد، رانی، والدین یا نانا، مائی، خیر، جو قریبی رشتہ دار ہوتے ہیں۔ ان نسبت 3 سے 5 گنا زیادہ ہمارے قریبی کا شکار ہوتے ہیں یا انہیں اس نسبت سے اس کے ہم جنس کے نزدیک ہوتا ہے۔

اکر والدین میں ہر ایک میں 50 سے 50 سال کی عمر سے پہلے انہیں ہارٹ ایٹک ہوا ہو تو ان کی اولاد میں وراثتی طور پر یہ خطرہ بہت زیادہ منتقل ہوتا ہے۔ انہیں 50 سال کی عمر سے پہلے ہارٹ ایٹک ہونا چاہیے۔ دورے (Genes) جو خصوصیت کو نقل کرتے ہیں منتقل کرنے کے ساتھ ساتھ ہوتے ہیں۔ انہیں صحت دینے والی جینز کے منتقل کرنے میں نمایاں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کوئی ایک جین یا دو جین ہارٹ ایٹک کا باعث ہوا کرتے ہیں یا یہ بھی ممکن ہے کہ منتقل ہوتے ہیں۔

اسی طرح تھائیرائیڈ، انجینئرنگ، وراثتی خرابیوں کی علامات بھی نقل ہوتی ہیں۔

انیا کے سب سے زیادہ ہارٹ ایٹک کے خاندان ہیں (Finnland) سے روڈی پانچ کے خاندان ایسے نمایاں دلچسپ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی کہ 211 خاندانوں میں خاندان میں ہارٹ ایٹک کا شکار ہو جو تھیں دلچسپ کی قی تو 211 خاندانوں میں ہارٹ ایٹک کا شکار ہوا ہے 50 سال سے پہلے ایک ہوئے۔ 195 اور افراد ہارٹ ایٹک کے خاندانوں میں ہارٹ ایٹک کا شکار ہوا ہے 195 اور افراد ہارٹ ایٹک کے خاندانوں میں ہارٹ ایٹک کا شکار ہوا ہے (Angina)۔

طرز پر ہر ایک ایسے افراد جن کے خاندان میں ہارٹ ایٹک کی بیماری ہوئی تھی ان کا ایسے بالغ افراد سے موازنہ کیا گیا جن کی خاندان میں بیماری نہیں تھی۔ CHD (Coronary Heart Disease) جو جراثیم تو پہلے چلا کہ CHD بیماری رکھنے والے افراد میں دوسرے افراد کی نسبت جینی جراثیموں، امی، بلڈ پریشر بہت زیادہ تھا۔

ٹیلیفریڈ کے ماسٹرنٹوں سے بڑی مہارت سے تیار شدہ ٹاپیڈ پتلا ہے کہ (CHD) کو اصل ورنس تشخیصی چیز کے ذریعہ ہوا کرتی ہے۔ وہاں پر 4400 ٹاپیڈ مریضوں پر تحقیق کی گئی جو CHD یعنی کورونری بارت ڈیزیز میں مبتلا تھے۔

ان کا معائنہ 150 افراد سے کیا گیا جو بڑی بلی صحت مند تھے۔ یہ پتلا کہلایا گیا اور انہیں CHD یعنی کورونری بارت ڈیزیز میں مبتلا تھے۔ ان کے خلیات (Genes) میں صحت مند افراد کے خلیات (Genes) سے تقابلاً میں قسمیں و نسبت کی تبدیلیاں واقع ہو رہی تھیں۔

وراثتی لاپتہ پروٹین کی خرابیاں (Genetical lipoprotein disorders) اگر خدائی وجوہات کے علاوہ کسی خاندان میں پائی جاتی ہیں تو ان صورتوں پر نازل ہونے والے کولیسٹرول زیادہ ہوا۔ اس کی بنیاد وجہ (Genes) ہوتی ہے۔ ذرا شبہ الی پتلا سے نکل کر کولیسٹرول لیول کو کربل تک نہیں اڑا جاتا۔

(۱) — ملک پاکستان اور پاکستانیوں میں بڑی بڑے کولیسٹرول کی زیادہ وجہ Genetic یعنی خدائی ہے۔ اس کی بہت سی قسمیں ہیں۔ جن میں سے چند مشہور کا ذکر یہاں کیا جا رہا ہے۔

(۱) ہائپر الٹی پائڈیمیا (Hyperlipidemia)

(2) ہائپر کولیسٹرولیمیا (Hypercholesterolemia)

Hyperlipidemia سے مراد خون میں چربی کی زیادتی ہے۔

Hypercholesterolemia سے مراد خون میں کولیسٹرول کی زیادتی ہے۔

یہ بات ذہن نشین رہنا چاہیے کہ خاندانی کولیسٹرول کی زیادہ وجہ خدائی ہے۔ نازل آہولی میں پایا جاتا ہے۔ اور ان نتیجہ پر کیا جرمیں ہوئے۔ ان تحقیقات سے حال ہی میں ان کی بنا ہے۔

ڈاکٹر میخائل براؤن Michael Brown اور ڈاکٹر Joseph Goldstein جن کو میڈیسن پر انوکھ مل چکے ہیں۔ ان کے معائنہ میں ایسی چیزیں Receptor سلا اور اینٹی کی ایک میں خرابی کے باعث کولیسٹرول اور ذہنی بھراؤ بڑھتا ہے۔ جس سے اس کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

تکرم قسمتی جیسا کہ ہے شیخ یونس نے ایک بار دو سال سے وہ چار ہوتا ہے

$$-\frac{1}{2}$$

- (11) ڈیپوٹ میسٹر وال میں اضافہ

- (2) LDI کو ایسٹروں میں اضافہ

- (3) حوالیہ نمبر (2) کی باتوں میں اضافہ

- (4) HDL - "خوب" لیپڈوں میں سے ہے

فرمانی ہے اے افرام و سامیہ! تم لوگو! تم نے جو کچھ تم نے تمہارے بھائیوں کے ساتھ کیا ہے وہ تمہاری اپنی جگہ ہے اور تمہاری اپنی ذمہ داری ہے۔

تفکیر کا یہ نتیجہ ہے کہ یہاں رہا جاتا ہے۔

پہاں

ہوئے تھیں لی بیوت کا اندازہ ہوتا ہے کہ یہ وہی شخص ہے کہ اب اس کی طرف اشارہ کیا ہے ہو

مرغی کا ٹھوس مرغیوں کا مذاق ہے۔

دشمنوں کو اپنی بھیجی ہوئی تمام ہتھیاروں سے لیس کر کے ہر ایک کے حراج کو سامنے رکھتے ہوئے،

سر پیش کے معیار کے مطابق انھیں اصولاً اپنے ذہنی اور جسمانی کاموں کی جاتی سے یہ مرہم پیش کی تمام خدمات کو

برست کرنے کی طاقت رکھتی ہے۔ آگے میں اس علاقے کے پاس میں آگے کو اچھے پیکس کے دوران

آئیے اس بار کو ایسٹرن کے حریفوں کے ایسٹرن کے حریف بنیں۔ جو کہ خدا کا پیغام ہے۔

12

ٹریس (Stress)

بہت سے افراد شرمیلیا کی تحریف کرنے سے قیام بخوات ہیں حالانکہ وہ ان خود اس میں مرتقا

0.0001

١٢٨٠

[illegible]

2

Schizothorax = 1860; *platystichus* = 1957; *rupestris*

- (27) رہن سہن کے ماحول میں بڑی تبدیلی سے شہر نے ممکن بنائے
 سے، مسابقتوں کا تبدیلی سے یہ تحریر تہذیبوں کی بنیاد پر
- (28) 1994ء کو کارٹا ہار ہارو ہارٹا۔ ہاس و غیرہ کے معمولات سے پیدا
 شدہ سرسبز
- (29) اپنے اظہار سے تعلقات کشیدہ ہونے پر
- (30) کام ہانگ کے اوقات کار کی تبدیلیوں یا شرائط کی تبدیلیوں سے
 باعث پیدا شدہ سرسبز
- (31) ہارٹا کی تبدیلی سے باعث پیدا شدہ سرسبز
- (32) کے سلسلے میں داخلہ کے باعث
- (33) مذہبی مصروفیات میں تبدیلی کی یا انتہائی تیزی
- (34) سوشل سرگرمیوں میں کوئی بڑی تبدیلی
- (35) غنیمت میں بہت زیادہ کمی و بڑھوتری
- (36) فیملی کے افراد جن کے ساتھ رہتا ہو ان کی تعداد میں اضافہ یا کمی
 کے باعث پیدا شدہ سرسبز
- (37) کھانا پینے کی عادات میں تبدیلی سے
- (38) تہذیبوں میں وقت گزارنے سے
- (39) بڑے بڑے شہر اور علاقوں پر
- (40) لڑائی لڑائی پر مشتمل کرنے کی صورت میں پیدا شدہ سرسبز
- سرخ سر کے بارے میں یہ سچا واقعہ ہے جس

- (1) 1994ء سے 1999ء تک کے دوران میں سے ہیں۔
- (2) 1999ء سے 2000ء تک کے دوران میں سے ہیں۔
- (3) 2000ء سے 2009ء تک کے دوران میں سے ہیں۔
- (4) 2009ء سے 2014ء تک کے دوران میں سے ہیں۔

وزن قابل بیان کردہ تحقیقات کی روشنی میں اپنی شخصیات کا جائزہ لیں
 بہت سے افراد پر مشتمل تحقیقات کے بعد یہ بینے سے تمام افراد کو دو گروپوں میں تقسیم کیا
 اور 3۔

گروپ اے (Group A)

ایسے افراد جو ہمیشہ جلعک میں رہتے ہیں اور بعد باز آتے ہیں دوم اس وقت میں بہت
 سے کام کرنا چاہتے ہیں۔
 یہ لوگ عملی زندگی میں زیادہ کامیاب نہیں ہوتے۔ وہ اپنے اکثر کوششوں اور پھرتے
 ہیں۔

کیونکہ وہ ایک وقت میں بہت سے کام کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں اور نتیجتاً فی کام
 انہیں دیر لگتی ہے یا ٹھیک طور پر عمل نہیں ہوتا۔

گروپ بی (Group B)

گروپ بی سے تعلق رکھنے والے افراد۔ یہ پارہوصل مند اور باوقار ہوتے ہیں۔ وہ تمام
 کام وقت پر اور ہماری ہدایتی ہدایتوں کے مطابق انجام دیتے ہیں۔ کام ان سے
 اسباب پر مدار نہیں ہوتے وہ ہر کام ٹھیک طریقہ سے مکمل کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں میں خود اعتمادی کی کمی
 نہیں ہوتی۔

یہی لوگ عظیم ہوتے ہیں۔ ان میں بڑے بڑے ایڈمنسٹریٹو افراد جو نظم و ضبط اور اعتمادی سے
 اپنے اپنے شعبوں میں کام کرتے ہیں مشتمل ہیں۔

گروپ اے سے تعلق رکھنے والے افراد بے خبری، جلد بازی، ناواقفیت اور کمی کے جذب
 زیادہ متاثر ہیں۔ ایسے افراد اکثر کہتے ہیں کہ "میں بھڑکتا ہوں"۔ اور بہت بار
 معاشی، معاشرتی تعلقات کے ساتھ ان کے معاملے میں زیادہ جھگڑا ہوتا ہے۔

جب کہ گروپ بی سے تعلق رکھنے والے افراد اپنی ہدایتی ہدایتوں اور کامیابی کے
 لئے اس وقت میں بھی کامیاب رہتے ہیں اور ان سے بڑے کام پر اعتمادی سے
 دکھاتے ہیں۔

حُر ز زندگی، طور طریقے

(Life Style Addictions)

ماہر اچھی سمجھتی رہے کہ اپنے اپنے اہم اشارات دیتے ہیں۔ پھر بھی انسان کی شخصیت پر نمایاں نظر آتے ہیں۔

چاہئے اور کہنی پٹے کی عادت

دلیا کے آگے سے زیادہ آگے نہ چلے جاتی ہے۔ اگرچہ یہاں کے چند علاقوں میں کافی ہسپتال

چاہنے اور ناپاکی، وہ وہی ہے جس کا فتنہ رونق ہے۔

کافین دماغ پر اثر انداز ہو کر جسمانی تھکاوٹ کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ دماغی سسٹم کو تیز کرتی ہے۔

تھیں چاہے اور کافی دلوں — مسلسل شعلوں سے بے نواہی آجوت، اس کی پہچان ہوتی

ہفتی پانچ سو اسی گھنٹے میں پورے سورجی دنوں کا عین کی ماہرانی ہے۔ ہفت روزہ کے ہر
 کی آتی ہیں، چوک اور پندرہ ہفتی میں ایک سو اسی گھنٹے کی ماہرانی میں ہر دن کے استعمال
 سے تھکا ہے۔ اس کی بے غورانی کا فائدہ ہر روزی واقع ہوتی ہے۔ ہر روز کی پیدا ہوتی ہے۔
 انسانی پانچ سو اسی گھنٹے میں پورے سورجی دنوں کا عین کی ماہرانی ہے۔ ہفت روزہ کے ہر
 جس کے ہر استعمال میں ایک سو اسی گھنٹے کی ماہرانی ہے۔ ہر روز کی پیدا ہوتی ہے۔
 اس کے ہر استعمال میں ایک سو اسی گھنٹے کی ماہرانی ہے۔ ہر روز کی پیدا ہوتی ہے۔
 اس کے ہر استعمال میں ایک سو اسی گھنٹے کی ماہرانی ہے۔ ہر روز کی پیدا ہوتی ہے۔

1. $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

١٠٠٠

جاسمہ انولیں ورمجہ جیسے کہ پائٹن ورمجہ سے کہہ رہی تھیں۔

تنگی اور دل کے عوارض میں کم جھکا ہوا ہے۔

Johns Hopkins جو ہارپارڈ کین میڈیکل سکول کی تحقیقات کے مطابق ایک دن میں پانچ یا اس سے زیادہ کافی کے سبب پیتے والے افراد کو عام طور پر کی نسبت دو گنا سے تین گنا زیادہ دل کی بیماریوں کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔ اسی طرح چائے اور کافی پیتے والے دیگر افراد نے پینے والوں کے مقابلہ میں دل کی بیماریوں میں زیادہ جھکا ہوا ہے۔

اسی طرح کیلیفورنیا میں ہونے والی مزید تحقیقات سے یہ بات باطل میاں ہو چکی ہے کہ ہر ایک ایک دن میں چار سب کافی پیتے ہیں اور ان کی ساری تک چاقی جتنے ہیں۔ ان میں نہ پینے والوں کے مقابلہ میں دل کے دور کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

سٹانفرڈ یونیورسٹی Stanford University کی تحقیقات کے مطابق ایسے دواخانے میں جہاں کھانا اور دواخانے میں سے زیادہ اپ کافی پیتے ہوں۔ ان میں سے عام افراد کے مقابلہ میں ہائی کولیسٹرول سے زیادہ دوچار ہوتے ہیں۔ مئی 1990 میں برٹش میڈیکل جرنل British Medical Journal میں چھپنے والی رپورٹ نے مطابق بہت زیادہ مقدار میں کافی پیتے والوں اور دل کی بیماریوں کے باعث مرنے والوں میں کوئی فرق نہیں پایا۔

19398 تا 19466 سال تک یہ تحقیق کی گئی۔ جب تحقیق شروع کی گئی تو کوئی بھی فرد

دل کی کسی بیماری میں مبتلا نہ تھا۔

ہلڈ کولیسٹرول یوں ٹوٹ کر تین سے زیادہ حصوں میں بٹ کر ایسے افراد کو کافی پیتے تھے، ان کا ہلڈ کولیسٹرول لیول زیادہ تھا۔ ایسے افراد میں سے ایک سب کافی پیتے تھے ان کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 273 ملی گرام اور جو تین سب کافی پیتے تھے ان کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 237 ملی گرام تھا اور ایسے افراد جو اس سے زیادہ سب کافی پیتے تھے ان کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 253 ملی گرام تھا۔

اسی طرح دس فی یاریوں کے سبب اموات میں ایسے افراد کی بہت بڑی تعداد تھی جو زیادہ کافی پیتے تھے دوران کی اموات دل کی شریانیوں کی بیماریوں کے سبب ہوتی تھیں۔

کافین ایک ایسا کیمیکل ہے جو چائے اور کافی دونوں میں موجود ہے۔ جو دماغ اور جسم کو متحرک کرنے کا کام کرتا ہے۔ لیکن کافی کی نسبت چائے میں کافین کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ اس لیے چائے کو کافی سے محفوظ خیال کیا جاتا ہے۔

کافی سے دل میں مٹس کے ذریعہ کافین کی مقدار کو کم کیا جاتا ہے۔ اس لیے دل کے آگے حصوں

طیہ و ذوالحرجہ کی نکالی مہینہ اور مستعمل ہے۔

جو کم کافین والی کافی پسند کرتے ہیں ان کے لیے فین ۱۰۰ اور جویز یا دو کافین پسند کرتے ہیں وہ زیادہ

کافین دانی کوئی کامیابی نہ کر سکتا ہے۔

محققان نے یہی ثابت کیا کہ "کافی" جتنی چمچ مرہم لگائی جائے گی، اتنی ہی زیادہ مرہم تک استعمال کرنے سے بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ تاکہ ہڈی کو سہولت ملے اور کھینچ کر آگے بڑھنے والے نئے قاعودے میں ضم ہو جائے۔

سفر فوراً اپنی پیدائش سر جی ٹھیک پر کی جانے والی ڈائریکٹر کو Superku سے سب کی رپورٹس منہ مٹا دیں۔ اور ایسا کرنے کے 188 افراد کو کافی پتے تھے سب ان پر تحقیقات کی گئیں۔ پہلے دو ہزار افراد کو کافی کے تین سے چھ کپ ہزار دیے گئے۔ دو ماہ بعد ان کو کافی سے کافی ترنگنی ہوئی کافی پینے والی مقدار میں تھی تو دونوں مرتبہ کافی پینے سے وہ ان کا بیڈ کو لیئرنگ لیں جانے لگیا۔ جس سے یہ جان کر حیرانی ہوئی کہ کافی پینے والوں کی نسبت وہ دوا لیں کو کافی کا علاج (Decafinated) کافی کی آن کا (CAF) کو بیڈ وال لیبل میات فی سہ ہفتے دیا دیا تھا۔

یہ بات بھی مسلمہ حقیقت ہے کہ کافرانہ پالیسی کو برصغیر پر اثر انداز ہے۔ یہاں پر پھر اس کی توجہ کی ضرورت ہے۔

ان میں سے ایک پریمی آپ نے مجھے پیش کیا ہے۔

26 مرد جو 6 فی پیتے تھے ان کا تخمینہ یہ کیا کہ ان 26 فی 100 سے 25 فی 100 تک
کافین کھاتی تھیں۔ اسی طرح ایسے 10 مرد جو 4 فی پیتے تھے ان کا بھی تخمینہ یہ کیا کہ ان 4 فی 100
سے 3 فی 100 تک کافین کھاتی تھیں۔ جو اتر 40 فی پیتے تھے ان کا بلکہ یہ تخمینہ کیا کہ ان 40 فی 100 سے 35 فی 100
تک کافین کھاتی تھیں۔

ایک کپ کافی پیٹ کے 45 منٹ بعد، بلکہ پھر ورجیف کیا جاسکتا تو یہ پھل سے کر کافی پیٹ سے پیچھے والی ریل تک سند 14 سے 12 cm. (3) ہو سکتا ہے۔ اور ایسے افراد جو دوا سے (4) کپ کافی پیٹ ہو سکتا ہے ان کا ہر پھر تقریباً بہت زیادہ ہو سکتا ہے اور نفعوں تک یہی حالت راجح ہے جس کے باعث ان کے دل اور رگ دونوں میں شریعت پر بہت حد تک اثر پڑتا ہے۔ بلکہ پھر پھر دھوئے کے ہاتھ ساتھ پڑے اور کافی کافی دوا سے استفادہ کرسکتے ہیں اس میں موجود کافین کے باعث اس کی بے قاعدگی، اس کی دشمنی اور اس کی شریعت میں سے کافین کے دوا پر ہوتے ہیں۔

کئی امریکا کا قہقہہ سے زیادہ حساس ہوتے ہیں اور کئی کم۔ کم حساسیت والے امریکا کا قہقہہ کی زیادہ مقدار سے اوپر پھٹاں کھودے بغیر سے ہو چکے ہوتے ہیں۔ جب زیادہ حساس افراد بہت کم مقدار کا قہقہہ سے ہی متاثر ہو جاتے ہیں۔ تاہم تشو کا نتیجہ میں تشو سے بچنے اور کافق کے زیادہ استعمال کے باعث اس میں کافقین کی موجودگی دل کی شرح و فاصلہ میں کمی واقع ہوتی ہے۔

یہ دل کی بیماری کافقین کے کوہستانوں میں اضافہ کرنا اور ہلکے پھر ہلکے سے پیدا ہوتی ہیں۔ تاہم یہ خیال یہ ہوتا ہے کہ ایک دو کپہہ پی لے اور کافق کا زیادہ استعمال نہ کریں۔ اسے کہہ جائے اور کافق کا زیادہ استعمال کسی صورت بھی فائدہ مند نہیں رہتا۔

کافقین پر ہونے والی اثرات سے بھی ہلکے پھر ہلکے میں اضافہ ہوتا ہے اور دل کی شرح یا نوس پر مثلی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پہلی شہوت، جسمانی شہوت سے زیادہ نقصان دہ ہوتی ہے۔ لیکن ایسی پہلی شہوت جس میں مسلسل ہنسی پر وجود یا ہنسی پر ہنسی کی حالت ہے۔ ہوتی ہے۔ اس سے تھکائی کوئی کام ٹھیک طور پر انجام دیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کام کو یہ وقت ملے گا کہ چاہتا ہے۔ اور اس کی کیفیات اکثر جلد باز طبیعت والے افراد میں، عینے میں آتی ہیں۔

وہ یہ وقت گزار رہے ہیں۔ میں۔ وقت کام، کام کے وقت آرام اور آرام کے وقت مصروفیت ان کاموں میں جاتا ہے کیونکہ ان وجوہات کی نقصان سے معلوم نہیں ہوتے اور ایک ہی وقت میں انتہائی قلیل مدت میں بہت سے کاموں کو مکمل کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں۔ آخر خدا ان کاموں وصالی صدمہ والی مثال کی طرح ان کافقین کا وقت پر عمل نہیں کرتا۔

ایسی پہلی صورت حال میں ہلکے پھر ہلکے اور جلد کو ہلکے میں اضافہ ہو کر دل کی شرح کو شرح میں کو متاثر کرتا ہے۔ اور ایسے افراد کو دل کی شرح زیادہ میں زیادہ جھکا ہوتے ہیں۔

پہلی کیسوفی ان کیسوفی میں ہوتی، یہ بھی ایسے ہی ایک کام کو کرتے چاہتے ہیں وہ بھی ایسے ہی پڑا اور کام کو چھوڑ دیتا ہے۔ ان تمام ان کی کیفیات کا عمل موجود ہے۔

ان تمام کیفیات کے عمل سے مناسب ہو سکتی ہے کہ بھی کسی کتاب میں بیان کیا جائے گا۔

یعنی سہائیں، ہلکے کولیسٹروں، وہ پھر، حتیٰ کہ ان تمام کے عمل کے لئے دو میوہ تھیں اور

عجب کی ادویات کا بیان کیا جائے گا۔

لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہلکے پھر ہلکے کولیسٹروں کی زیادتی، سہائیں، سہائیں، سہائیں،

شراب نوشی اور پختی بھی دیکھو جو ریاست جو ترقی بہت دیرینہ کاغذات تھی یہاں اور ان کو اس کتاب میں بیان کیا جائے گا۔

اور ساتھ ہی مناسب جگہ پر ان کی روک تھام اور علاج کے لئے جو میوہ پختی اور طلب کی ادویات بھی بیان کی جا رہی ہیں۔ تاکہ میرے لئے فائدہ میں رہیں۔ ان کے لئے افراد کو جو میوہ پختی ہوں یا حکیم صاحبان اس کتاب سے بھرپور استفادہ کریں۔

اور اپنے طبی شعبہ میں مسلسل محنت اور محنت سے دیکھی انسانیت کی خدمت سرکے نہ صرف ہاں رزق لمانیں بلکہ معاشرہ میں اپنی مقام حاصل کریں۔

دل کی شریانوں کی بیماریوں کے سبب سے ایک بڑا سبب سگریٹ نوشی ہے۔ حالانکہ سب یہ سمجھ رہے ہیں۔ ضوٹی تنگ پر پبلک مقامات، دفاتر، سیرگاہوں، سبوں اور دیگر عوامی تقریبات میں سگریٹ نوشی پر پابندی نافذ کر دی ہے اور خلاف ورزی کرنے والوں کے لئے جرمانے بھی مقرر کیے ہیں۔ اس کے باوجود کچھ عام سگریٹ نوشی میں کوئی فرق نہیں کیا۔ سگریٹ نوشی کرنے والے افراد میں عام سگریٹ نوشی کو اپنا شیڈول کر رہے ہیں۔

ایسا قانون کیا کرے۔ خود آگئی و شعور سے اس پر ممانعت نہ قابو پایا جاسکتا ہے لیکن اس کے باوجود کہ سگریٹ نوشی پر پابندی نہیں صرف پبلک مقامات میں سگریٹ نوشی کرنے والوں پر پابندی ہے۔ پھر بھی لوگ اسے عیار زندگی سمجھتے ہوئے خلاف ورزی کر رہے ہیں۔

تمباکو نوشی کے نقصانات

(The Perils of Smoking)

بہت سے دل کے امراض میں جتنا دماغ تحقیق کرے گا اور ان کے بارے میں بات سامنے آتی ہے کہ ان کی اس ذہنی نگاہ میں کتنا خطرہ ہے۔

اس عنوان پر بہت سی تحقیقات ہو چکی ہیں کہ شریعت نوشی دل کے امراض کی دہر بات میں سے ایک ہے۔

انڈینڈ کے معروف محقق ان دنوں Holland Hill نے کئی سال پہلے ایسے معاملوں پر تحقیقات کیں جن کی عمریں پچاس سے چالیس سال کے درمیان تھیں اور وہ تمباکو نوشی سے ماورائی تھے۔ تو دوران تحقیق یہ بات عیاں ہوئی کہ یہ مہلک بیماری نوشی کرتے ہیں انہیں تمباکو نوشی کرنے والے مریضین کی نسبت ہے۔ اس پانچ سو سالہ مریض کے حوالے سے خود ان کا بیان ہے کہ تمباکو نوشی کے مختلف طریقے ہیں اور ہر ایک کا خطرہ ہے۔ ان میں کھربیت، کار، وغیرہ کے ذریعہ بھی تمباکو نوشی کی جاتی ہے۔ تمباکو نوشی کو اس طرح سے بھی لیا جاتا ہے اس کے اثرات بدستور پیدا کرتے ہیں۔

البتہ مختلف افراد پر اس کے اثرات بدستور نہیں ہوتے ہر آدمی کے لیے اس کا اثر بہت کم ہو سکتا ہے اس لیے یہی نکتہ اثرات کا بیکار ہو کر عرض میں آتا ہے۔ اور ہماری مثالوں سے بھی اس کے اثرات سے متاثر ہوتے ہیں۔ یہ بات یہ نکتہ تحقیقات سے کہ تمباکو نوشی کے مضر اثرات ضرور رنگ لگاتے ہیں کسی پر کم کسی پر زیادہ اور کسی پر بہت زیادہ۔

لیکن بدستور مختلف ہوتی ہے اس لیے اگرچہ شریعت نوشی ترک کر دیں تو اس سال کی مدت میں ان کا دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا خطرہ کافی حد تک اور پانچ سال میں پچاس فی صد تک کم ہو جاتا ہے۔ تمباکو نوشی سے زہر و امیٹریں جو تھیں یہاں سے وہ سب جاتا ہے۔ ٹریکیٹا Trachea اور برنکائی Bronchi کی انتہائی اندرونی تہ اپنی تھیں نہایت آہستہ آہستہ ہوتا ہے۔ اس طرح آہستہ آہستہ پیپھریوں کی بافتیں ہوا ہوا شروں ہو جاتی ہیں اور دقت نفس پیدا ہو جاتی ہے۔ پیپھریوں کی سانس لینے کی صلاحیت کم ہوتی جاتی ہے۔

آکسائیڈ سے لہریں ہو جاتی ہے جو جسم اور دل دونوں کے سے ٹھہرناک حالت ہوتی ہے۔

دل کو آکسیجن کے نہ پہنچنے سے سانس میں ٹھگی ہوئیوں کا ٹیلا پٹنا اور دل کی حرکات کی بے قاعدگی نوٹ کی جاسکتی ہے۔

ایسے میں دل ہی نہیں تمام جسم کے نعیرات مناسب مقدار میں خون اور آکسیجن کی سپلائی سے محروم ہو کر متاثر ہوتے ہیں۔ خاص کر دل کی حرکت یہ ٹھاندا اور مناسب وقت میں واقع نہیں ہوتی۔

تمباکو نوشی کرنے والوں کی صحبت میں بیٹھنے والوں پر ظاہر ہونے والے اثرات بد اگر آپ تمباکو نوشی نہیں کرتے ہیں تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے ساتھ بیٹھتے ہوں تو ان کی تمباکو نوشی سے پیسیلا ہو سکتا ہے جو اس سے آپ پر بڑے مضر اثرات کے حامل اجزاء اپنے سانس کے ذریعہ داخل ہوتے ہیں۔

توبہ لٹوٹی کے مضر اثرات پر توجہ میں لیتے ہیں۔
 ڈاکٹر این بی۔ ڈی۔ اے۔ ہیپر (Dr. Anne Heper) صاحبہ کی طبی کے مطابق جن بچوں نے باپ تمباکو نوشی جیسی بد حالت میں جتنی ہوں ان میں دل کی دھچ اور خون کے ٹھہرے کے خطرے سے بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔

ڈاکٹر این بی۔ ڈی۔ اے۔ ہیپر صاحبہ سے مصدقہ تمباکو نوشی کے اثرات بد وہ بچے ہیں جن میں تھکنے کی کمی ہے۔
 یہی مسئلہ کہ یہ بچے بھی ایسے ہی ہیں جن میں دل کی دھچ اور خون کے ٹھہرے کے خطرے سے بڑھ جاتے ہیں۔

تمباکو نوشی اور زیادتی کولیستروں

تمباکو نوشی اور بانی وقت پریش کولیستروں میں بڑا گہرا اثر ہے، کیونکہ تمباکو نوشی کرنے والے اور بانی ہلڈ کولیستروں والے دونوں طرح کے افراد کو دل کی بیماریوں کا خطرہ یکساں لاحق ہوتا ہے۔
 اس ضمن میں آپ کو زیادہ مثالیں پیش کیں گے کہ ایک دانش اور اہم تحقیقی پیش خدمت ہے۔

جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کی 19 نومبر 1990ء کی شمارہ والی مہرہ کے مطابق جن کی عمر 15 سے 24 سال کے درمیان تھیں۔

تمباکو نوشی کرنے والے 390 مردوں کو بعد از مرنے کا تیسرا سوسپ کے ذریعہ شریانی معائنہ کرنے سے پہلے چلا کہ ان کی شریانی کولیستروں سے متاثر تھیں یا تمباکو نوشی کے باعث شریانیوں کی

تیار کیا Atherosclerosis کا تھکوں تو کمزور موت کے سہارے میں پہنچے تھے۔

تمباکو نوشی اور ہائی بلڈ تولیسٹروں دونوں میں سرشاریوں کی اندرونی سطح کو بڑھا دیتے ہیں۔ ان میں کھلی، بھٹی اور یاغیوں کی بچاؤ پھیلا ہے۔ یہ سب تمباکو نوشی سے شروع ہونے کی دیواریں توڑ پھوڑ کا شکار ہو جاتی ہیں اور ساتھ ہی بلڈ تولیسٹروں بھی شامل ہو جاتے۔ تو شہریوں میں بڑھ رہا نہیں ہے بلکہ کھلی سے لے کر پھر کر کے باقی بلڈ پریش پریدہ کرتے ہیں۔

سیدھی بات یہ ہے کہ اگر ایک فرد باقی بلڈ تولیسٹروں سے تھوڑا زیادہ ہے تو اسے ۵ سے 1۱ سال میں دل کا اور ۱۱ سے ۱۶ سال تک دماغی دھڑکنی بلڈ تولیسٹروں میں اضافہ ہے اور ساتھ ساتھ تمباکو نوشی بھی کرتا ہے تو اس کی یہ مدت کم از کم ۴ سے ۷ سال رہ جاتی ہے۔ ان بات سے آپ کو پتا چلے گا کہ اور باقی بلڈ تولیسٹروں کے اگلے نئے ہو جانے سے منہ مٹا دینے سے۔

بس میرا تمباکو نوشیوں اور باقی بلڈ تولیسٹروں والے افراد کو یہ خاص نصیحت ہے کہ ان دونوں سے ہوش مند رہیں، مستقل مزاجی اور مناسب ہومیو پیتھی اور طبی علاج سے چھٹکارا ممکن ہے۔

موٹاپا (Obesity)

موٹاپا ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ یہ مسئلہ سب سے زیادہ ملک پاکستان میں ہی نہیں بلکہ پوری دنیا میں ہونا پاتا ہے۔ یہ مشکل بہت دور تک پہنچ سکتی ہے۔ بہت کمزور رہتی ہے۔

اس کی وجہ سے ترقی یافتہ ملکوں میں بھی اس سے کافی پریشانی لاحق ہے۔ کیونکہ وہاں یہ کمزور نہیں افراد نہیں سے ایک کوموٹا یا اسی سے کہیں کہ موٹا ہو جاتی ہیں اور وہ میٹابولک کے لوگوں کو زیادہ پیچیدہ فرماتا ہے۔ کیونکہ ان گھبراہٹوں کے افراد کو اسی سے کہیں کہ چھوٹی جسمانی مشقت سے بہت ڈر جاتا ہے جس کے نتیجے میں جسم میں کالو جرنی یعنی چربی بڑھنا شروع ہو جاتی ہے۔

عام طور پر موٹاپا سے باعث، ٹھنڈی ہوائی بند، سردی اور بانی ہڈ پر بیٹھنے سے عوارضات پیدا ہو سکتے ہیں آتے ہیں۔ اور یہ تھیں بیمار یا ان کے دور دور کا راستہ ہو سکتی ہیں۔ ایسے افراد کو موٹاپا کا شکار ہوا ہے کہ وہ بانی ہڈ کو لیسٹ ہوائی اور بانی ہڈ پر بیٹھنے سے بھی روکتے ہیں جب بھی انہیں دل کی شر یا ان کی بیماریوں کا شکار ہوا ہے تو یہ دیکھنا ہوتا ہے۔

لیکن کٹ موٹاپا والے افراد بانی ہڈ کو لیسٹ ہوائی نہیں دیتے۔ ان کی گھبراہٹ اور بانی ہڈ (LDL Bad Cholesterol) کہتے ہیں۔

بہت سے بڑے بڑے ہونے والے افراد میں (HDL) یا کٹ موٹاپا والے افراد میں کٹ موٹاپا ہوتا ہے۔

موٹاپا یا وزن کا بہت زیادہ ہونا بہت زیادہ مقدار میں چربی کی ہڈیوں اور شہار سے والی خلیوں کے استعمال کے بعد ورزش نہ کرنے سے یہ ہوتا ہے۔

انہیں اتنی زیادہ خوراک کی ضرورت نہیں ہوتی جس قدر وہ محنت کرتے ہیں۔ زائد چربی ہڈ کو لیسٹ ہوائی کی صورت میں جمع ہوتی رہتی ہے۔ اسی طرح چربی ہڈ میں کٹ موٹاپا ہوتا ہے۔ موٹاپا کا شکار اکثر افراد بانی ہڈ پر بیٹھنے میں جاتا ہے۔ ایسے بانی ہڈ پر بیٹھنے والے کو چاندی کا تھالے کی ضرورت ہے اور صرف انہیں صرف مزید سبب معقول خوراک اور ورزش سے ایسا ممکن ہے۔ اسی طرح موٹے افراد کو چاندی کا تھالے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح موٹے افراد کو چاندی کا تھالے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح موٹے افراد کو چاندی کا تھالے کی ضرورت ہے۔

یہ بات میرے سامنے آئی ہے کہ ایسے افراد کو چاندی کا تھالے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح موٹے افراد کو چاندی کا تھالے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح موٹے افراد کو چاندی کا تھالے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح موٹے افراد کو چاندی کا تھالے کی ضرورت ہے۔

و خاصہ جسمانی ورزش سے قنکر پختے ہیں، انھیں کسی دوائی ضرورت سے شریعت شراب میں پیش می
 نہیں آتے، ان میں سب کا قصہ ورزش، اور آخر ایک کے۔ یہ تھیں، تھیں پانچویں کی ضرورت ہو کر آتی
 ہے۔ زیادہ وزن و جسم کے ہونے اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے ایک خاصہ شریعت
 والے افراد بارش، تھیں سے اور چاروں کو تو وہیں، جس سے زیادہ وزن والے ہونے کو جو ہے، اور
 ہونے کا زیادہ خطہ ہوتا ہے، یعنی جتنا زیادہ وزن ہوتا ہے، اتنا ہی زیادہ وزن ہوتا ہے، اور
 ان کے ہونے اور ان کے ہونے میں تھیں سے زیادہ وزن ہوتا ہے، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے
 میں کھیل بات میں شریعت، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے میں کھیل بات میں شریعت، اور
 ہے اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے میں کھیل بات میں شریعت، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے
 (111) کوہستانی بہت سے قنکر پختے ہیں۔

ایسی بیماریاں جو ویسٹروس لیول میں اضافہ کا باعث بنتی ہیں

میں نے بلڈ ویسٹروس لیول کی زیادتی کی بہت سی بیماریاں بیان کی ہیں۔ ان کے ساتھ
 ساتھ میں یہاں ضروری خیالی کرتا ہوں کہ ان کے چاروں بیماریوں میں سے ہر ایک بلڈ ویسٹروس لیول کا
 باعث بنتی ہیں۔

آئیے اب میں (111) کوہستانی بہت سے قنکر پختے ہیں، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے
 زیادہ وزن ہوتا ہے، یعنی جتنا زیادہ وزن ہوتا ہے، اتنا ہی زیادہ وزن ہوتا ہے، اور
 ان کے ہونے اور ان کے ہونے میں کھیل بات میں شریعت، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے
 قنکر پختے ہیں، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے میں کھیل بات میں شریعت، اور
 قنکر پختے ہیں، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے میں کھیل بات میں شریعت، اور
 قنکر پختے ہیں، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے میں کھیل بات میں شریعت، اور
 قنکر پختے ہیں، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے میں کھیل بات میں شریعت، اور

شوگر (Diabetes)

اس سلسلہ میں قنکر پختے ہیں، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے میں کھیل بات میں شریعت، اور
 کوہستانی بہت سے قنکر پختے ہیں، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے میں کھیل بات میں شریعت، اور
 ہے کہ میں بالکل پوری طرح یقین رکھتا ہوں میری مرضی جتنی بھی ہے، کوہستانی بہت سے قنکر پختے ہیں، اور
 ہے کہ جسم میں چربی کا بہت زیادہ جمع ہونا ہے، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے میں کھیل بات میں شریعت، اور
 کوہستانی بہت سے قنکر پختے ہیں، اور ان کے ہونے اور ان کے ہونے میں کھیل بات میں شریعت، اور

کا شامل ہونا شوگر کو جنم دیتا ہے اور پھر شوگر والے مریض کو چکن کی سے پھر پورنڈا کا استعمال ابتدا میں ہے خوشی اور پھر شریاں میں کمی آتی رہتا ہے۔

بدقسمتی سے 76 سال پہلے سے معلوم چکن کی روشنی میں آج تک میڈیکل کا شعبہ پوری طرح سے شوگر اور کولیسٹروال پر چربی سے پھر پورنڈا میں ریشہ دار کے مریضوں کو اس سے پوری سہارا دیا نہیں سکا۔

شوگر والے مریض کو انسولین کی آویں یا نیپے دیتے رہتے ہیں۔ جو اتنی ہی تھک زیادہ اور دوا دینا ثابت نہیں ہوتے جتنی یہ ایک مریض پر یہی کرتے ہیں۔

چربی کی دھاری اور شوگر سے پھر پورنڈا میں اس کی دھاری کی نہیں پکڑا دیتے کی چربی کی دھاریاں بھی ہیں آج کل کے آج کل کے مریضوں کی دھاریاں پکڑنے کے لئے ان کے شوگر کو کم کر دیا جاتا ہے اور حفاظت عام رہ جاتی ہے جس کو مریضوں کو یہ دیا جاتا ہے۔ شوگر کی دھاریاں میں زیادہ کمی کے سبب پیشاب بہا رہا کرتا ہے۔ رات کو دھاریاں نہیں پکڑتی۔ مریض کا وزن کم ہوتا رہتا ہے لیکن بھوک بڑھتی جاتی ہے۔ ماحولیات کو یہ بھی دیتے ہیں کہ دھاریاں پکڑنے کے لئے یہ دیا جاتا ہے۔

اس کی وجہ سے صاف لگا رہے ہیں مریضوں کو کم وزن اور شوگر میں اس کے ساتھ ہی شوگر کی دھاریاں پکڑنے کے لئے یہ دیا جاتا ہے۔

دھارے شوگر کے پھر پورنڈا میں سے لگتا ہے۔ ان کے لئے ان کے شوگر کو کم کر دیا جاتا ہے۔

اس طرح شوگر کو کم کرنے کے لئے یہ دیا جاتا ہے۔ شوگر کی دھاریاں پکڑنے کے لئے یہ دیا جاتا ہے۔

شوگر کی پیچیدگیوں (Complications of Diabetes)

شوگر والے مریض کو شوگر کی پیچیدگیوں سے بچانے کے لئے یہ دیا جاتا ہے۔

(1) انجیٹا پیکٹوزس

دل کی شریاں میں شکر کے باعث دل کا دورہ ہو سکتا ہے۔

(2) ہارٹ ایٹیک

دل کی شریاں میں شکر کے باعث دل کا دورہ ہو سکتا ہے۔

(3) پیری فیئرل واسکولر ڈیزیز (Peripheral Vascular Diseases)

اس کی نشانوں میں حیرت انگیز پختہ وقت پر ٹھپ سے ورد کا ہونا ہے۔

اسے آرام کرنے سے سکون ملتا ہے، جبکہ مریض سکون محسوس کرنے کے بعد خود کو چلنے کے

قابل سمجھتا ہے اور چلتے پھرتا ہے تو درد یا پاروٹ آتا ہے۔

اس حالت میں رتد رتگی اضافی ہوتے ہیں جیسا کہ ہے۔

شوگر اور ہائپر لیپسٹرول کو قابو پانے سے اس درد سے نجات ممکن ہے اور یہ حالت بالکل

رہتی ہے۔

(i) Nephropathy: یہ رتد رتگی میں ہونے کا پیش نبی ہے۔

(ii) Neuropathy: یہ رتد رتگی میں حساب کا درد ہوتا ہے۔

(iii) Retinopathy: یہ رتد رتگی میں ہونے کا پیش نبی ہے۔

شوگر میں مبتلا افراد اپنی رتد رتگی میں رتد رتگی میں رتد رتگی میں رتد رتگی میں

کا قطر والا ہوتا ہے۔

اسی طرح ہائی کولیسٹرول میں ہائی لیول LDL یعنی Bad Cholesterol اور ٹرائی

گیسٹرول (HDL) کی کمی جیسے Good Cholesterol کہا جاتا ہے اس کو شوگر کے مریض کو دل

کی بیماریوں سے بچا دیتا ہے۔

اسی طرح ہائی کولیسٹرول کے مریض کی بیماریوں میں ہائی لیول LDL یعنی Bad Cholesterol اور ٹرائی

گیسٹرول (HDL) کی کمی جیسے Good Cholesterol کہا جاتا ہے اس کو شوگر کے مریض کو دل

کی بیماریوں سے بچا دیتا ہے۔

اسی طرح ہائی کولیسٹرول کے مریض کی بیماریوں میں ہائی لیول LDL یعنی Bad Cholesterol اور ٹرائی

گیسٹرول (HDL) کی کمی جیسے Good Cholesterol کہا جاتا ہے اس کو شوگر کے مریض کو دل

کی بیماریوں سے بچا دیتا ہے۔

اسی طرح ہائی کولیسٹرول کے مریض کی بیماریوں میں ہائی لیول LDL یعنی Bad Cholesterol اور ٹرائی

گیسٹرول (HDL) کی کمی جیسے Good Cholesterol کہا جاتا ہے اس کو شوگر کے مریض کو دل

کی بیماریوں سے بچا دیتا ہے۔

اسی طرح ہائی کولیسٹرول کے مریض کی بیماریوں میں ہائی لیول LDL یعنی Bad Cholesterol اور ٹرائی

گیسٹرول (HDL) کی کمی جیسے Good Cholesterol کہا جاتا ہے اس کو شوگر کے مریض کو دل

تکلف تحقیقاتی مواد کا مطالعہ کرنے کے بعد میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ شوگر والے مریضوں کو انڈیو راک میں پیکٹائی کا تریوڈ استعمال نہیں کرتے ہیں۔

شوگر والے مریض کے ہڈیوں میں ایسٹروئن سے مراد سے فعل ہو پاتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر والے مریض کو باغٹ کنی ایسٹروئن سے بھی بچنا پڑتا ہے۔ Beta Blockers اور Thiazide وغیرہ شوگر کے مریض کے ہڈیوں میں ایسٹروئن کا باعث بنتی ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر

آکر دیکھئے دو۔ ہڈی پریشر کو کنٹرول کیا جائے تو آخر کار یہ پورے دل پر دباؤ ڈالنے کا باعث بن سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک ایسٹروئن میں کاسٹونک پر ہڈی 196mm ہو جائے تو اس سے بڑھا ہوا ہو اور اس کو کنٹرول نہ کیا جائے تو ایسٹروئن کا ایک کاوش ہڈی پر پڑا رہتا ہے۔ اس کی نسبت 9 گنا زیادہ دباؤ ایک کاوش ہوتا ہے۔

بہت سی ہڈی پریشر پر ہونے والی تحقیقات سے یہ بات واضح ہوئی ہے کہ ہائی پریشر کے مریضوں کے خون کا آکر دیکھئے ہڈیوں پر ہڈیوں کا دباؤ ہوتا ہے۔

اور ہائی پریشر میں جتنا ایسٹروئن لیا جائے گا وہی دباؤ ہو گا۔ یہ بھی بتلا دیتے ہیں۔
یہ مختصر یہ بات ہائیکس واضح ہے کہ ایسٹروئن کاوش ہڈی پریشر میں جتنا دباؤ اور قوت کے مریض بھی ہوں وہ ان کو عام لوگوں کی نسبت اور ہائی بلڈ پریشر والے افراد کو عام لوگوں کی نسبت 4 گنا زیادہ دباؤ ایک کاوش ہوتا ہے۔

اور ہائی بلڈ پریشر کے علاج کے لئے استعمال ہونے والی ادویات مثلاً Beta Blocker، Thiazide اور پیٹیاپ اور ادویات آخر کار ہائی بلڈ پریشر والے کا باعث بنتی ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر اور ہائی بلڈ پریشر والے لوگوں کے لئے ہڈیوں اور ہڈیوں میں 15 سے 15 فی صد تک ہو چکا ہے۔ اور ہائی بلڈ پریشر 20 سے 30 فی صد تک بھیل چکا ہے۔

دیگر بیماریاں

شوگر اور ہائی بلڈ پریشر کے علاوہ دیگر بیماریاں بھی ہائی بلڈ پریشر کے سبب بنتی ہیں۔

ان کا زیادہ استعمال ایک مرض سے نجات دہانے ہوئے دوسری مرقبہ میں مبتلا کر دیتا ہے اس لئے معالج کے لئے ادویاتی اثرات کا صحیح علم رنجشہ دہی ہوا کرتا ہے تاکہ کم از کم دوا کے استعمال سے زیادہ اچھے نتائج حاصل کر سکیں۔ یہ بات کا اہم حوالہ دہ استعمال کیا جائے۔

یوں تو ایسی بہت ادویات ہیں جو بعد از استعمال اضافی علامات بھی پیدا کر دیتی ہیں۔

نیلین میں یہاں اس کتاب میں صرف پہلے سے بیان کی گئی امراتیں ہیں استعمال ہونے والی چند بڑی دواؤں کا ذکر کروں گا۔

پیشاب آور (Diuretics)

یہ ایسی ادویات ہیں جو بہت زیادہ دے دیے ہوئے بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں اور بہت زیادہ مقدار میں پیشاب پاتی ہیں۔

انہی کے علاوہ پیشاب آور ادویات دل کے فعل ہونے میں بھی استعمال ہوتی ہیں۔

ان کے استعمال سے بلڈ کولیسٹرول لیول میں اضافہ ہوتا ہے۔

پیشاب آور کے طور پر عام استعمال ہونے والی ادویات

کلوروتھائڈ (Chlorthalidate)

ہائیڈروکلوروتھائڈ (Hydrochlorothiazide) جس کا برائڈ نام Ebidrex ہے۔

کلوروتھالیدون (Chlorthalidone) برائڈ نام Hythallon

فروسامائیڈ (Fruesamido) برائڈ نام Lasix

بومیتائیڈ (Bumetamide) برائڈ نام Bumex اور

ایٹھاکریٹک ایسڈ (Ethacrynic Acid) وغیرہ۔

یہ تمام ادویات فوکل بلڈ کولیسٹرول میں اضافہ کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

اس لئے اگر بلڈ کولیسٹرول میں اضافہ ہوا ہو تو اسے یہ ادویات سوچے سمجھے مناسب مقدار

میں استعمال کرنا چاہیے۔ ان تمام ادویات کے متعلق میں جو معلومات دیتی ہیں اور عام دہی ادویات

جنہیں آگے بیان کیا گیا ہے ان کے علاوہ اثرات سے پاک ہوتی ہیں۔

دو اضافی مشکلات ہیں کہ کئی طبی تحقیقات سے متعلق رہتی ہیں۔

میں دیکھا کہ طور پر جو میڈیکیشن یوں نہیں دے دیں وہی بات کا ذکر یوں نہیں کیا ہوا ہے

کہ میرا ضمیر کہتا ہے حقیقت کو تسلیم کرنا چاہیے۔

اور اسکی ادویات خواہ وہ ان کا حقیقی ہومیو پیتھ تھیں یا نہ ہوں خواہ وہ کئی طب سے آگئی انسانیت کے دکھ کو کم کرنے اور اپنا پیشہ وارانہ فریضہ ادا کرنے کے لئے حقیقت کا احاطہ افلیج جانے اور ان تمام سے بیمار یوں کے خاتمہ کے لئے جبراً پورا مستحق ہو گیا چاہے وہ کتنے آئے واسطے ملے اور کتنی تیر جائے۔

تاکہ یہ عمل جلدی و ساری رہے اور کبھی انسانیت کی خدمت ہوتی رہے لیکن اسلامی حب کی ایسی ادویات جن کے خواص صرف دوا عالم صحت ہی نہ ہوں بلکہ سمجھنے سے آتے ہیں۔ ان کا استعمال عام کیا جائے۔ ہر سہ ذاتی تجربہ بتا رہا ہے کہ حب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا مطالعہ کر رہا تھا کہ کشف شریں کے متعلق پڑھا اس کو رحمت و عاف صلی اللہ علیہ وسلم کے نبی خرابی کے لئے استعمال کرنے کا حکم فرماتے ہیں۔ سبحان اللہ میں نے اس کے مطالعہ کے بعد اسے کئی عیال کو میت کے امراض میں بھی استعمال کیا مریض کو شفا ملی نصیب ہوئی۔

میٹا بلاکراڈویات (Beta Blockers Medicine)

یہ پینشن ۱۱ دہائی کرپ ۱۹۷۰ کے عشرہ میں متعدد کرپ دوا گویا، شوق الکھوں افراد کی پینشن کے لئے انہیں استعمال کر رہے ہیں۔ دینی پینشن دوا گویا، شوق الکھوں افراد کی پینشن کے لئے انہیں استعمال کر رہے ہیں۔

ان کے استعمال سے دینی جلد و میٹا بلاکراڈویات سے دوا گویا، شوق الکھوں افراد کی پینشن کے لئے انہیں استعمال کر رہے ہیں۔

Propranolol (Inderal) نام

Metoprolol (Metolar) نام

Atenolol (Lonol) نام

Labetalol (Normadate) نام

Pindolol کو عام طور پر مارکیٹ سے Visken کے نام سے جانا جاتا ہے۔

ہائپر ٹینشن کیلئے استعمال ہونے والی دوا جو بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

Captopril, Prazosin نام (Acceten) Methyl dopa نام

Aldomet باقی بچہ پریش کے لئے نام استعمال ہوتے والی ادویات ہیں جو بلڈ کولیسٹرول کیوں کو بڑھانے کا کام کرتی ہیں۔

اس طرح ان دواؤں کے علاوہ دلی بچہ پریش (تھینو، اورول) کے قتل ہونے کی صورت میں استعمال کی جانے والی دوا ہے۔

(I) اینابولک سٹیرائڈ (Anabolic Steroids)

(II) ایڈروجنک ہارمون (Androgenic Hormones)

(III) کورٹیکو سٹیرائڈ (Corticosteroids)

دوسرے کیمیاوی دواؤں کے درمیان اورگنی افسہ مکی اور پی میں ان کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ان تمام ادویات کا سوجی کھوتہ اور دیرینہ اثرات بھی استعمال کر سکتے ہیں اور انتہائی ضرورت کے تحت استعمال کی جاتی ہیں۔

میں بیان کر چکا ہوں کہ کون کون سے عوامل بلڈ کولیسٹرول میں بڑھاتے ہیں یا بڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔ اور بلڈ کولیسٹرول لیول کو بڑھا دینا بہت آخری کارروائی کی شالیوں کی دواؤں کا باعث بنتا ہے اور دلی کی شریانوں کی پورچس CHD کے باعث دل کا دورہ پڑتا ہے۔

دل کا دورہ (Heart Attack)

اگرچہ دل کا دورہ یا کارڈی تھرومبوسس ایک نفاذاتی بیماری ہے لیکن یہ دل کی آخری کارروائی (AT) کا ایک نتیجہ ہوتا ہے جو اپنا کام نہ کرنے کی وجہ سے محروم رہتی ہیں۔

جیسے جیسے انسان کی عمر گزرتی جاتی ہے اس کے خون کی نالیوں کی چلنے لہجہ جاتی ہے اور کولیسٹرول اور جلی کا خون کی شریانوں میں جمع ہو جاتا ہے جس سے نالیوں کی چلنے لہجہ جاتی ہے۔ جس کے باعث ان سے خون کو گزرانے کی مزاحمت کا سامنا ہوتا ہے جس سے باعث خون کی تیزی سے گزرنا محال ہو جاتا ہے اس لئے جب خون ان نالیوں سے گزرتا ہے تو اسے اپنا بہاؤ پوری رکھنے کے لئے بہت زیادہ مزاحمت پیش کرتی ہے۔ وہی حالت کے باعث خون کا دباؤ نالیوں پر بہت زیادہ ہوتا ہے اس کو اپنے دھڑکنے سے بچنے خون کو گزرنا ہے اور نتیجہ آتا ہے کہ یہ بہت ہوئی ہے وہاں تک کہ نالیوں میں سے خون نہ گزر سکا ہو۔

پچھلے میں ارداس سے بحث ہے کہ دل کا دورہ پڑنے میں آکسیجن نہیں ملتی۔ سانس کی نالی میں

ہے اور بے پختی بڑھ جاتی ہے۔ دل کی شریانیوں کی آٹھ رکاوٹ کے باعث خون کی مکمل سپلائی رک جاتی ہے اور پارٹ انفیک واقع ہوتا ہے۔

ایٹھروسکلیروسس (Atherosclerosis)

تمام شریا میں نرم اور لچکدار ہوتی ہیں۔ شریات میں خاص طور پر تین قسم کے ممبران ہوتے ہیں جن کو Intima، Media، Adventitia کہتے ہیں۔

(Intima) یہ سب سے اندہ دلی قسم ہے اس کی سطح پاکی ہوا ہوتی ہے جس کی وجہ سے خون کا بہاؤ مسلسل چلتی رہتا ہے۔

اندر اس میں پتہ پڑا لوہسٹاں جمع ہوجاتی ہیں۔ اس کا راستہ آہستہ آہستہ ٹھک ہو کر راکا جاتا ہے۔ اس چربی اور کولیسٹرول کے جمع ہونے سے نعلی ایسڈ ہٹنے سے شریانوں میں آبی ہڈیشن واقع ہوتی ہے۔ اسکی حالت کو Atherosclerosis کہتے ہیں۔ اگر دل کی شریاؤں میں Atherosclerosis واقع ہو جائے تو دل کا دورہ پڑتا ہے۔

گرچہ تیس سال کی عمر سے پہلے بہت کم حالت آتے ہیں۔ Atherosclerosis پورا نہیں ہو جاتا اس کو مکمل ہونے میں کئی کئی سال لگتے ہیں۔ شریانوں کی سب اندرونی تہ Intima میں چربی اور کولیسٹرول جمع ہوجاتا ہے۔ تو نتیجتاً پتہ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے شریانیں تنگ ہوجاتی ہیں۔

اور پھر قسمی سے بہت سے افراد میں ایسا 20 سال کی عمر میں ہو جاتا ہے۔ پھر ان چربی ساختہ تان کا سہارا بہت آہستہ آہستہ ہوجاتا ہے۔ اسکی حالت کو Fibrous Plaque کہتے ہیں۔

پھر اس Fibrous Plaque کو بڑھتے بڑھتے دل کی سرلی گزر جاتی ہیں۔ جب یہ پوسے جاتے ہیں تو اسے جڑیاں خون ہوتا ہے۔ اس سے دھم دھم خرمی سس اور پوسے کی مقدار بڑھتی رہتی ہے۔ شریانوں کی رکاوٹ بڑھتی رہتی رہتی ہے۔ اسے کئی سال تک کاغذ پر بھی ملے سکتا ہے۔

یہ تمام عمل آہستہ آہستہ چلتے ہیں۔ اسے 10 سے 20 سال بھی تک لگتے ہیں۔

جس قدر شریاؤں میں چربی یا کولیسٹرول جمع ہوجاتا ہے۔ ایسے ہی خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ہوتی جاتی ہے۔ لیکن بہت کم مقدار میں شریاؤں کی رکاوٹ کے باعث خون کے بہاؤ میں کوئی فرق نہیں آتا۔

دکھوت زیادہ ہوتی ہے تو متاثر شخص کو رت ذیل علامات سے بے قراری کا احساس ہوتا جاتا ہے۔ ورزش کرنے سے کچھ دیر بعد دل کو آسکین اور زیادہ خون کی ضرورت ہوتی ہے لیکن یہ باتوں میں رکاوٹ کے باعث دل کو نہ مطلوب مقدار میں آسکین پہنچتی ہے خون۔ دل کی حرکات میں تاخیر سے اضافہ ہو جاتا ہے۔

ایسے حالات میں مریض کو پسینہ دہ ہوتا ہے۔ سر اس چھوڑ چھوڑتا ہے اسے انجان کا حال ملنے لگا ہے۔

تصویر کے ذریعہ یہ باتوں میں رکاوٹ کو واضح کیا جا سکتا ہے۔

ایٹروسیکلروسس (Atherosclerosis)

ایک روز منظر دیکھا کہ پوری دنیا میں بہت سی تحقیقات تو جا چکی ہیں۔ جن کے مطالعہ سے ہم جس کی نتیجہ پر پہنچتے ہیں وہ یہ ہے۔

مکہ شریکانوں کے شعلیں نہ جھٹکے گئے 5 سے 15 سال تک نکل رہا ہے۔ مختلف مردانہ افراد کا گروہوں میں تقسیم کر کے معائنہ کرتے کے بعد یہ بات واضح ہوئی کہ اس سے قبل کو 10 سے 20 سال کا عمر بھی لگ سکتا ہے۔ بعض پندرہ سو سال کے عمر والے افراد میں جب ہلکے کولیسٹریل لیول کا پڑھا ہوا پتہ لگایا اس نے ٹیون میں تبدیلی کی ضرورت تھی۔ جو بہت آہستہ پڑھتے پڑھتے ایٹھرو سکیر اسس کی وجہ سے بدھت گئی۔ لیون تک نہ نہیں 73 سے 84 سال کی عمر میں ہارٹ ایکٹ والے۔

تین گن آئیس سال کی عمر کے بعد ہڈی کی کھال اور پانی کی زیادتی ایٹھرو سکیر اسس کی جانب پڑھتے تو اسے اتنی مدت نہیں ملتی جتنی پہلے کی بات کر رہا تھا۔ سب سے بہت مدت میں شریکانوں میں رکاوٹ نکل رہی کہ ہارٹ ایکٹ کا سبب بنتی ہے۔

آپ کی خدمت میں اترتھیں، پھر پیچھے آکر یہ دیکھیں۔
Atherosclerosis Project IAP کی 14 نشستوں میں سے ہر سال دو نشستوں پر اس کا
اعمال پورے ہوگا۔

یاد دینی و قرآنی تعلیم کی زیادتی اور فتنہ پریشانی زیادتی آف ہمارے ماحول پر اس کا باعث بنتی ہے۔

یہ تحقیق OSLO ہائی سہ ہائڈروجن پر مبنی ہے۔ اس کا موازنہ ہائیڈروجن سے نرہ ایسا کیا جا سکتا ہے۔ لیکن OSLO ہائی سہ تعلق رکھنے والے افراد میں جہ پائوں کی نسبت اس سرخ میں جتنا ہونے کا تناسب زیادہ تھا۔

وہاں کی شہر باتوں میں خون کے انچھڑے کا بیٹنا

Blood Clots In The Coronary Artery

خون سرخ، سفید جسموں اور پھم مٹے سبز پیتھ قس کی مجموعہ ہوتا ہے۔ عام طور پر خون مائع حالت میں ہوتا ہے اور اسے اپنے پیرا فلوئیڈ میں رکھتے ہیں وہ بوقت میں ہوتی۔

2- سینے میں اور درمیان سینہ بخاری وزن محسوس ہوتا ہے۔

3- سینے کے اندرونی حصہ میں کھچاؤ محسوس ہوتا ہے۔

4- درد بائیں بازو تک پھیل جاتا ہے۔

5- درد بائیں چیز سے بائیں کمر، گردن اور سینے کے نیچے حصہ تک پھیل جاتا ہے۔

6- سانس کا چھوٹا چھوٹا آنا اور تھکی اٹیج کا تس عام ہوتی ہے۔

7- اٹھانکا کا درد ایک سے چند روٹھتے ہوئے تک رہتی ہے۔

8- حائل علامات

انجھٹا کے در کو تو آرام کرنے اور GTN (یعنی Glycerol Trinitrate) یا Tab. Trinitrate کے نیچے رکھنے سے افادہ ہوتا ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں۔ اچانک اس تمام مریضوں کو مستطیل میں ہارٹ اٹیک لگس ہوتا ہے۔

انگرا تھراپھ، سہلگیر، سس، ہڈیوں، سٹروں، بٹل، کونٹروں، آریا جی کے تو انجھٹا کا درد سے نجات مل جاتی ہے۔ کئی مریضوں میں آہستہ آہستہ اس کی شدت میں کمی آتی ہے بشرطیکہ اپنی دیاں کراہ پر خطر مواصل کو کنٹرول کیا جائے۔

آپ کو ایک دلچسپ اور مصدقہ یعنی تحقیق سے متعلق بتاتا ہوں۔

انگلینڈ میں (1971) مریضوں پر کئی سالوں تک تحقیقات کی گئی جس کے نتیجے میں درج ذیل معلومات حاصل ہوئیں۔

1- 25 فی صد مریضوں کو درد سے نجات ملی۔

2- 27 فی صد کو کسی کھار انجھٹا کا درد ہوتا ہے Tab. GTN سے نشروں کر لیا گیا۔

3- 6 فی صد درد کی شدت کی وجہ سے پانچ ماہ مکے۔

4- 45 فی صد مریض تحقیقات کے 25 سال کے بعد۔

دل کے دورہ یا دل کے لگس ہوجانے سے فوت ہوئے۔

CHD میں جتنا مریضوں کے لئے ضروری ہیں کہ انہیں انجھٹا کا درد ہو۔ کچھ مریضوں کو

درد اور کچھ کو درد سے بغیر ہی ہارٹ اٹیک ہو جاتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کی عام علامات سے اس وجہ سے اور شدید درد میں۔ جس میں تنگی، دم چھٹا، سینے کے درمیان میں بوجھ اور سینہ پھٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے اور دہانے والی اور پچانے والی جو مسلسل جاری

رہے۔ جو چند منٹ جاری رہے پھر رک جائے لیکن مقلوب بعد وہ باروشرواں ہو جائے۔

اور عام طور پر اکثر یا نہیں بازو میں پھسل جاتے۔ درد نیز سے گروں اور دانوں تک پھیل جاتے۔ خاص کر دائیں جانب بارت ایک کا درد سر تک بھی پھیل سکتا ہے۔

اگر بارت ایک کی درد کا اچھا لگا کی درد سے سوزا نہ لیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ بارت ایک کی درد عام طور پر شدید اور زیادہ اور دائمی ہوتی ہے۔

بارت ایک کھرم ہو جائے تو 24 سے 48 گھنٹے تک خطرناک ہوتے ہیں۔ اکثر ابتدا میں ہی دل سے نقصان زدہ حصے سے بے درد حسرت سے سوپ دل کی معطلی ہو سکتا واقع ہو جاتی ہے۔

بغیر وارننگ بارت ایک یا (Silent Ischaemia)

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ بارت ایک کے دوران مریض کو سینہ کے درمیان میں بوجھ اور درد اور صند سے پسے آتے ہیں۔ سانس کی تھلی اور دھت ہوتی ہے اور تھلی اور رستے ہوتی ہے لیکن حال تازہ ترین تحقیقات سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ بعض خاص علاقائی نمبر کے بارت ایک ہو جاتا ہے۔ علامات مرض ظاہر نہیں ہوتیں جس سے معطل اور مریض دونوں دھوکے میں رہتے ہیں۔

اس کو سیزنگل اصطلاح میں Ischaemic - Silent - Myocardial کہتے ہیں۔ بعض اوقات علامات بالکل ظاہر نہیں ہوتیں صرف ای۔ سی۔ ٹی معائنہ سے پتہ چلتا ہے کہ مریض کو بارت دو اٹھا یہ بھی بارت ایک میں ہے۔

جدید تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ 6 سے 10 فی صد 50 سال سے زیادہ عمر والے افراد اس Silent Ischaemia سے دوچار ہیں۔

ساتھ سال سے زیادہ عمر والے افراد میں سے دل کے درد کا شکار ہونے والے 50 فی صد مریض بغیر کسی درد کے بارت ایک کا شکار ہوتے ہیں۔

بڑی عمر والے اکثر افراد سینہ کے شدید درد کے سوا سانس کی تھلی، سانس کی دقت، تھکاوٹ ہے رگھتی جھکی کم شدید علامات رکھتے ہیں۔ ان میں صرف ای۔ سی۔ ٹی اور خون کے مختلف معائنوں سے بارت ایک کی تشخیص ممکن ہوتی ہے۔

خاص کر Silent Myocardial Ischaemia شہر والے مریضوں میں کافی زیادہ

دیکھنے میں آیا ہے۔

۷۷۔ مے پیارے وطن پاکستان میں دھڑکنی مسکن کی طرح صحت کا مستند بھی بڑی شدت پکڑنا چاہیے۔

تکلیف کو تشویش کے باوجود ابھی تک صحت کی بنیادی سہولتوں سے محروم لوگوں کی کمی نہیں۔ حکومت ہومیو پیتھی اور یونانی طب سے سوتیلی۔ مں جیسا صوبہ کرہی ہے۔ اس سے باوجود ایلو پیتھک طریقہ علاج کی سہولت بھی بہت کم آبادی کو حاصل ہے۔

آپ نے اکثر سنا اور دیکھ ہوگا کہ کان قفس اچھا ہوا اپنے کام کو ج سے واپس لے لانا پڑتا ہے پٹا اور پیٹنے تینے اس کا انتقال ہو گیا۔ ایسے واقعات روز بروز ہوتے جتے ہیں۔ یہ بھی ایسے واقعات کی وجہ Silent Myocardial Ischemia ہوتی ہے۔

اس پوری دنیا میں بہت سی تحقیقات کی گئی ہیں۔ آپ کی خدمت میں ان میں سے صرف ایک یہاں پیش کر رہا ہوں۔

صرف امریکہ میں ۳۵۰,۰۰۰ سے زائد ۴۰۰,۰۰۰ افراد ہر سال اچانک بغیر کسی دل کی بیماری کی سسہری کے باوجود مر جاتے ہیں۔

صرف پوسٹ مارٹم رپورٹ سے جتے چتاے کو انہیں ۴۰-۱۱۱ کافی حد تک شدید لگتی تھی۔ اس سے آپ کو اندازہ ہو گیا ہوگا کہ دنیا بھر میں Silent Myocardial Ischemia کس قدر پھیل رہا ہے۔

بعض اوقات اکثر بالغ افراد جو بڑے پر سکون زندگی گزار رہے ہوتے ہیں۔ لیکن ۱۸۰ ورزش اور محنت و مشقت کے مادی نہیں ہوتے وہ سخت کمزورتی کی ورزش شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی اکثریت ہارٹ اٹیک سے دوچار ہو جاتی ہے۔

ان کی اچانک موت واقع ہو جاتی ہے، سمجھ میں آتی ہے کیا ہو گیا اچھا نہ سنا لگتا ہے پتہ سمجھتے منہ معلوم ہونے والا ایک دم سر گیا آیا وجہ ہو سکتی ہے۔

ایسے تمام افراد جن کی عمر ۳۵ سال یا اس سے زیادہ ہو اور وہ کل زندگی کے عادی ہوں انہیں کسی بھی قسم کی ورزش سے پہلے اپنے معائنے سے ضرور مشورہ کرنا چاہیے۔

سینے میں اٹھنے والی ہر دو بارٹ ایک والی نہیں ہوتی

دل کے مقام پر اٹھنے والی تمام روئیاں کے دو رو یا انجائے کی سی نہیں ہوتی۔ ایک مضمین یا تیز نوعیت کی دل کے امیر یا ہسٹو کا پیرا ہوتا یا پائیمیا چاہے مچاتی ہو یا قلع کی دفعہ اعصابی خرابی کے باعث بھی ہوتا ہے۔ زیادہ محنت اور مشقت، تھکاوٹ، دھڑکن کی خرابیوں، کھانے پینے کی بے اعتدالیوں اور معدہ کے اسیر کے باعث بھی دل کے قریب درمجموع ہو سکتی ہے۔ سہتے کی پتھر یوں، لبلبہ کی سوزش، حتیٰ کہ اپنے کسی یا سوزش سے بھی بعض اوقات اٹھنے والی روئیاں دل کے قریب محسوس ہوتی ہیں۔ لیکن پھیپھائی میں ارد کی بروقت (LDL) فی حد تشخیص سے ہے (LDL) اور خون کے دھار کی نشاں سے مدد ملی جاسکتی ہے۔

اگر کسی کو پھیپھائی میں درد ہو، سانس میں دقت ہو اور چلنے پھرنے سے سانس چھوٹا ہو تو کسی مشہد معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔

بارٹ ایک کے ذریعہ واقع ہونے والی اموات کی غیہ دی جب ہلڈ کولیسٹرول کی زیادتی ہی ہوتی ہے۔

آج کل ہر سال امریکہ میں خاص کر اس بات پر بہت ہی زور دیا جا رہا ہے کہ CHD کا دوازی بارٹ ڈیجیٹ کا سبب خاصا ہلڈ کولیسٹرول ہی ہے۔ ہلڈ کولیسٹرول خاصا دشمن قاتل ہے، اس کو بے نقاب کرنے کے لئے بہت سی تحقیقات کی گئی ہیں جو اس بات میں خوش کر رہی ہیں۔

15 سے 20 سال کی عمر والے بچوں میں ہلڈ کولیسٹرول (LDL) کی جانب لے جاتا ہے اور ہر سال لاکھوں افراد (CHD) میں جتنا ہو کر موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔

بالغ افراد میں لینڈ اور روس میں کا ہلڈ کولیسٹرول لیول مطالعہ سے پتہ چلا کہ وہ 30 سے 50 ملی گرام فی گرام اور جاپان والے لوگوں سے زیادہ پایا گیا۔ جب مزید تحقیقات کی گئی تو پتہ چلا کہ وہ اس اور لینڈ کے لوگوں میں جاپان اور اٹلی کے باشندوں کی نسبت CHD کی شرح بہت زیادہ ہے۔

امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں بچپان کی عمر سے زیادہ ہلڈ کولیسٹرول لیول 200 ملی گرام سے زیادہ ہے جب کہ 200 ملی گرام سے کم ہلڈ کولیسٹرول لیول کو اچھا سمجھا جاتا ہے۔ جب ہلڈ کولیسٹرول لیول 200 ملی گرام سے اتنی محدود ہو جاتا ہے تو دل کے امراض میں جتنا ہونے کے خطرات میں 2 فی صد اضافہ ہو جاتا ہے۔

اسی طرح اگر کسی کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 200 ملی گرام سے 10 ذریعہ زیادہ جاتا ہے تو اسے

CHD کا خطرہ جس کی حد تک بڑھ چکا ہے۔

اس بات سے 200 ملی گرام سے اوپر بڑھتے ہوئے ہلڈ کولیسٹرول لیول کے خطرناک ہونے کا اندازہ بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح اگر 200 ملی گرام سے 240 ملی گرام کولیسٹرول کم کیا جائے تو CHD کا خطرہ 2 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

امریکہ میں ہائی ہلڈ کولیسٹرول کے نقصانات و جان کر کے عام غرائی سطح پر شعور پیدا کرنے کے لئے جہت توجہ دیا جاتا ہے۔ تھین ڈائریٹریٹ پلان میں مجامعی سطح پر لوگوں کو اس خاموش قاتل کے بارے میں کوئی خاص معلومات نہیں۔

ہمارے نظیر حضرات کو دوسرے شعبوں کے ساتھ ساتھ صحت کے شعبہ میں بھی اپنا کردار ادا کرنا ہوگا۔ تاکہ بیمار سے پاکستان کو شکم اور مضبوط بناتے ہیں چھ افراد اپنا بھرپور کردار ادا کرے۔ صحت مند افراد ہی جہد مسلسل اور لیکن سے ملک کو روشن سے نکال سکتے ہیں۔

ہمارا فراموش نہ ہونے چاہئے کہ یہ سب جدا جدا نہ ہوتے ہیں اور ملک کے لئے بھی ناکارہ ثابت ہوتے ہیں۔ ملین ڈالروں کا پاکستان میں ابھی 10 فی صد شعبوں کے ساتھ ساتھ صحت کے شعبہ میں بھی بہت کارنامے سرانجام دینے کی ضرورت ہے تاکہ یہ مروجہ صحت کا رویہ صحت مند معاشرہ قائم کر کے اپنے ملک کی بھرپور خدمت کی جائے۔

ذیل میں چارٹ کی مدد سے فوکل کولیسٹرول لیول

واضح طور پر آپ کو اپنے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے

عمر	کم خطرہ	بڑھ چکا خطرہ	زیادہ خطرہ
20 سال سے 29 سال	150 سے 169 ملی گرام	170 سے 200 ملی گرام	200 ملی گرام سے زیادہ
30 سال سے 39 سال	155 سے 174 ملی گرام	175 سے 200 ملی گرام	200 ملی گرام سے زیادہ
40 سال سے 49 سال	160 سے 179 ملی گرام	180 سے 200 ملی گرام	200 ملی گرام سے زیادہ
50 سال اور 59 سال	170 سے 189 ملی گرام	190 سے 200 ملی گرام	200 ملی گرام سے زیادہ

LDL Cholesterol Level

عمر	آہستہ خطرہ	اوسط اور بڑے خطرہ	زیادہ خطرہ
20 سے 29 سال	90 ملی گرام سے	110 ملی گرام سے	130 ملی گرام سے زیادہ
	110 ملی گرام	130 ملی گرام	مقدار
30 سال سے 39 سال	95 ملی گرام سے	115 ملی گرام سے	130 ملی گرام سے زیادہ
	114 ملی گرام	130 ملی گرام	مقدار
40 سال سے 49 سال	100 ملی گرام سے	120 ملی گرام سے	130 ملی گرام سے زیادہ
	119 ملی گرام	130 ملی گرام	مقدار
50 سال اور اس سے زیادہ	105 ملی گرام سے	125 ملی گرام سے	130 ملی گرام سے زیادہ
	124 ملی گرام	130 ملی گرام	مقدار

HDL Cholesterol Level

عمر سالوں میں	آہستہ خطرہ	اوسط اور بڑے خطرہ	بہت زیادہ خطرہ
20 سال سے 29 سال	40 ملی گرام سے	40 ملی گرام سے	30 ملی گرام سے
	60 ملی گرام	45 ملی گرام	30 ملی گرام
30 سال سے 39 سال	46 ملی گرام سے	40 ملی گرام سے	30 ملی گرام سے
	60 ملی گرام	45 ملی گرام	30 ملی گرام
40 سال سے 49 سال	46 ملی گرام سے	36 ملی گرام سے	25 سے 35 ملی گرام
	55 ملی گرام	45 ملی گرام	
50 سال اور اوپر	46 سے 55 ملی گرام	36 سے 45 ملی گرام	25 سے 35 ملی گرام

تمام چربیوں کی تحقیقات کا نتیجہ یہ ہے کہ

ہائی بلڈ کولیسٹرول، تمباکو نوشی، خاندانی صورت پر وں کی بچہ زریوں کی بستر کی رکھنا، سہل لیول کی زیادتی، مشقت نہ کرنا یا بہت زیادہ عادی مشقت کرنا، شوگر اور بلڈ پریشر یہ تمام عوامل CHD کا باعث بنتے ہیں۔

اور CHD کا وراثی ہارٹ ڈیجیٹریز والی کے دور کا باعث ہوتی ہیں اور دل کا دورہ جان لیوا

میرت ہوتا ہے۔

یہ الفاظ تو یاد رکھ کے پروفیسر آف میڈیسن Isadore Rosenfeld کے ہیں۔

ایسے افراد جو تمباکو نوشی کرتے ہوں، باقی جڈ پر مشتمل جڈ کو کولیسٹرول ان تینوں عوامل میں سے کسی دو سے بھی واسطہ رکھتے ہوں، عام آدمی کی نسبت دل کے امراض میں مبتلا ہونے کا آٹھ گنا زیادہ خطرہ رکھتے ہیں۔

اس امر کی مثال تینوں نے گھیر رکھا جو اس سے عام آدمی کی نسبت دل کے امراض میں مبتلا ہونے کا 20 گنا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

پچھلے نئی عشرہ اس سے CHD مشرق و مغرب کے ہر خطے میں کافی حد تک پھیل چکی ہے۔ اگر اس کا مغربی دنیا کے لوگوں اور مشرقی و جنوب مشرقی اور دراز ملک سے موازنہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ جاپان، اچانکا، کینیڈا اور ریو جیسے ملک، واپس و مغربی امریکہ کی نسبت (CHD) کا کم شکار ہیں۔ لیکن جدید قومیت کی صنعتی ترقی کے باعث اب یہ (CHD) پیسے سے زیادہ پھیل رہی ہے۔

ہمارے ملک میں بھی عام آدمی کے لئے پاکستان میں CHD بڑی تیزی سے پھیل رہی ہے۔ اسی طرح بھارت میں بھی CHD (کروہری باڑے) کا پھیلاؤ زوروں پر ہے۔

اور زیادہ تر درمیانہ عمر والے افراد اس کا شکار ہیں۔

امریکہ میں پچھلے نئی عشرہ اس سے مہلکی چربی اور تیل کا استعمال بہت کم ہو گیا ہے، یہاں تک کہ اس میں 45 فی صد تک کمی واقع ہو چکی ہے۔

ہمارا پیارا وطن پاکستان دنیاوی طور پر آئینہ دار کی حکمت ہے اور ہمارے لوگوں کی خوراک بہت زیادہ چربی کی بات اور پھر ان سے بھری ہوئی ہوتی ہے۔

اسی کمی کا استعمال ہے درحقیقت کیا جاتا ہے لیکن پیسے جتنی قیمتیں کم کرنا پڑتی ہیں، مشینوں نے زمیندار کو بھی آسان بنا دیا ہے۔ دیگر نسبت سے اس بات سے سمجھنا کہ پختہ آبادی اور ہمارے ملک کے نقصان دہ رہی ہے۔

کمی نے پیسے کی بات ہے، اعتدال میں سے باعث بھی ہمارے CHD کی شرح بڑھ رہی ہے۔ ہمارے دوست ملک جاپان میں اس کے برعکس لوگ بڑی اور پختہ کانا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

کوہشت پروٹین اور حیوانی چربی کا استعمال بہت کم کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ہارنی نسبت چار سو ایلے CHD کا حکم بن کر رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ پاکستان میں تمباکو نوشی بہت حد تک بڑھ چکی ہے جو CHD میں اضافہ کرنے میں بہت نمایاں ہیں۔

جس وقت میں یہ سطور لکھ رہا ہوں اس وقت پمپ، مقامات پر عوامی مقبول دفاتر، بسوں، ویکلوں اور پارکوں میں سگریٹ نوشی پر پابندی عائد کی جا چکی ہے۔ لیکن اس پر کوئی عمل نہیں ہو رہا۔ ایسے کیا ایسے سگریٹ نوشی چادری ہے بلکہ ذاتی مشاہدے کے مطابق سرکاری دفاتر، بینکوں وغیرہ میں بھی ابھی تک انکار سگریٹ نوشی سے نہیں کرتے۔ کیا قانون یا آئین کا؟

میں ہمیشہ تو سوچتا ہوں کہ اپنے اچھے برے میں تمیز کیا ہوتی۔

پچھلے 20 سال میں امریکہ میں سگریٹ نوشی 30 فی صد کم ہو گئی ہے جب کہ ہمارے ہاں سگریٹ نوشی میں روز بروز اضافہ ہوتا رہا ہے۔ فی طرح میٹا انڈاز میں چھائی گئی مہم نے بائیس امریکہ میں پچھلے 25 سالوں میں پچاس فی صد افراد سگریٹ نوشی ترک کر چکے ہیں۔ جب تک ہمارے پختہ ہونے سے تمباکو نوشی پر اپنی گرفت منہ مڑ کر کے اسے کم کرنے میں کامیاب نہیں ہو پتے CHD میں اضافہ روکا نہیں جاسکتا کیونکہ دیگر کئی عوامل کے ساتھ سگریٹ نوشی CHD کے اضافہ کا سبب ہے۔

ہمارے ملک پاکستان اور بھارت میں ہندوستان کی زیادتی بہت زیادہ تیزی سے پھیلتی جا رہی ہے۔ لاکھوں کے حساب سے لوگ اس کی زد میں آ گئے ہیں اور مزید لاکھوں لوگ ہائپر ٹینشن کا شکار ہو رہے ہیں۔

پہلے پہل ہائپر ٹینشن کوئی خاص مدد سے ظاہر نہیں کرتا۔ بہت سے لوگوں کو اپنے بانی بلند پریش کے متعلق پتہ ہی نہیں ہوتا۔

اسی طرح ہندو کولیسٹرول کی زیادتی کو بھی یہ نہیں چمکتا۔ بانی ہندو کولیسٹرول اور بانی ہند پریش ساتھ ساتھ نہ دیتے جاتے ہیں اور اثر کار CHD کا سبب بنتے ہیں۔

ہمارے ہمارے وطن پاکستان میں ہندو پریش اور ہندو کولیسٹرول کی زیادتی کی ایک نئی وجوہات نے سرحد ہوشیار بنائی ہے۔ ایک سبب ہے۔

آج کے دن ہمارے ہاں سپر مارکیٹوں کی کمی نہیں ہے۔ ہمارے ہاں سپر مارکیٹوں کی کمی نہیں ہے اور جو کچھ ہم پریش اور پریشی علیوں کا نشان بہت کم ہے۔

دل کی بیماریوں سے بچانے کے لئے بہترین طریقہ زندگی گزارنے اور علاج کرانے کے مواقع
مہر تو ان کے مقابلہ میں مردوں کو زیادہ سے زیادہ ملے ہیں اور مرد مبتلا علاج بھی کرا لیتے ہیں۔ جب کہ عورتیں
مہنگا علاج کرانے سے گریزاں ہوتی ہیں۔

اور ان کی دل کی بیماریوں کی شدت مردوں کے مقابلہ میں زیادہ دیر پھلتی ہے۔
ہمارے ملک میں تو ویسے ہی لڑکیوں کے مقابلہ میں لڑکوں کو ترجیح دی جاتی رہی ہے لیکن اب
ملکہ پاکستان میں اسلامی تعلیمات کو فروغ مل رہا ہے اس لئے بڑے بڑے والدین لڑکیوں اور لڑکیوں
میں کوئی فرق نہیں کرتے۔

لڑکیوں کی تعلیم و تربیت پر بھی لڑکوں کی تربیت کی طرح توجہ کرتے ہیں۔

آپ بلڈ کولیسٹرول کو کم کیسے کر سکتے ہیں

I- غذائی تبدیلیوں سے

ہائی بلڈ کولیسٹرول اور ہائی LDL جو کولہری ہمارے ڈیزیز کا سبب بنتا ہے اگر اس کو کم سطح پر رکھا جائے تو دل کی بیماریوں کے خدشات کم ہو جاتے ہیں۔

جدید تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ اگر کوئی فرد ہائی بلڈ کولیسٹرول لیول میں صدمہ کم کر لیتا ہے تو اسے دل کے امراض کا خطرہ 20 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

اس سے آپ اندازہ کر سکتے ہیں کہ بلڈ کولیسٹرول لیول کو کم کرنے کی اہمیت کیا ہے! اسے غذائی احتیاط کی ضرورت پیش آتی ہے۔

اس سلسلہ میں نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام (NCEP) نے چند سال پہلے جو تحقیقات نہیں ان کے مطابق تمام بالغوں کو تین گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ایسا LDL کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔ بہت زیادہ، زیادہ اور کم اس طرح تین گروہوں میں بانٹے گئے ہیں۔ اہم بات یہ ہے تاکہ مسئلہ کی پہچان واضح ہونے پر ان تینوں گروہوں میں رہنے والے افراد اپنے الگ نوعیت کا علاج و پرہیز کر سکیں۔ اور مناسب غذائی تبدیلیوں سے اپنے مرثیہ پر قابو پا سکیں۔

NCEP نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کا مرتب کردہ چارٹ ملاحظہ فرمائیں۔

کولیسٹرول لیول

200 ملی گرام سے کم اچھا کولیسٹرول خیال کیا جاتا ہے۔

200 ملی گرام سے 239 فی گرام تک ہائی بلڈ کولیسٹرول کی حد کو چھو جاتا ہوا۔

240 ملی گرام یا اس سے زیادہ ہائی بلڈ کولیسٹرول

200 ملی گرام سے کم تو کولیسٹرول والے افراد اپنی خوراک میں چکنائی کی کمی سے اپنے آپ کو ہائی بلڈ کولیسٹرول سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اور اپنے بلڈ کولیسٹرول کو معائنہ کم از کم سال میں ایک مرتبہ ضرور کروانا چاہیے۔

200 ملی گرام سے 239 فی گرام مقدار ہائی کولیسٹرول والے افراد کو دل کے امراض سے

بتا دیتے گا اندیشہ ہوتا ہے مگر بہت زیادہ نہیں۔

لیکن اگر آپ کا بلڈ کولیسٹرول لیول 240 ملی گرام ہے یا اس سے زیادہ تو مزید LDL، HDL اور ذیلی تھیمس اینڈ ٹریسٹ کروانے چاہیے۔

LDL جسے عرف عام Bad Cholesterol کہتے ہیں۔ اگر 200 ملی گرام سے زیادہ

بلڈ کولیسٹرول ہو تو LDL تھرو ریج تک گرا دینا چاہیے۔

کیونکہ LDL کی زیادتی خون کی شریانوں کی تنگی اور غلی کا باعث بنتی ہے۔ بلڈ کولیسٹرول کے دیکھنے کے چار اسٹپس کے مطابق۔

اگر ساتھ میں قوی علامات بھی شامل ہوں یا ذیابیطس عوامی سے ایک یا دو شامل ہوں تو CHD کا خطرہ زیادہ جاتا ہے۔

مثلاً تم کو کوئی باہر میڈیسن، شوگر، فیملی ہسٹری آف CHD، شدید عورت کا مونا یا اور 30% سے زیادہ لوہا کا بلاجہ جانا۔

غذا کے ذریعہ بلڈ کولیسٹرول لیول کو کم کرنا

نوش چکنائی	30 فی صد نوش کلوریج
سچو ریڈ فلیش ایسڈز	10 فی صد نوش کلوریج
پولی ان سچو ریڈ فلیش ایسڈز	10 فی صد سے زیادہ نوش کلوریج
مولو ان سچو ریڈ فلیش ایسڈز	10 فی صد سے 15 فی صد نوش کلوریج
کولیسٹرول	100 ملی گرام روزانہ
کاربائیڈریٹس	50 فی صد سے 60 فی صد نوش کلوریج
پرائیٹس	10 فی صد سے 20 فی صد نوش کلوریج
سچو ریڈ فلیش ایسڈز	10 فی صد سے زیادہ نوش کلوریج
نوش چکنائی	30 فی صد سے زیادہ نوش کلوریج
پولی ان سچو ریڈ فلیش ایسڈز	10 فی صد سے زیادہ
مولو ان سچو ریڈ فلیش ایسڈز	10 فی صد سے 15 فی صد نوش کلوریج
کولیسٹرول	200 ملی گرام سے زیادہ روزانہ

کاربوہائیڈریٹ
پر مشتمل

50 فی صد سے 60 فی صد آف ٹوٹل کلوریج
10 فی صد سے 20 فی صد آف ٹوٹل کلوریج

اپنی خوراک میں تبدیلی لانے کے لئے مضبوط قوت ارادی کی ضرورت ہوا کرتی ہے کیونکہ چندوں کی تبدیلی سے کوئی خاطر خواہ فائدہ حاصل نہیں ہوگا۔

پہلے چارٹ کے مطابق خوراک کی تبدیلی وائریم ڈسٹم چھ ماہ تک جاری رکھا جائے تو اتفاق ہو سکتا ہے۔ اور ہڈی کولیسٹریل لیول کو نارمل سطح پر آجھا سکتا ہے۔

آخر چھ ماہ تک اس پر سبزی خوراک سے اتفاق نہ ہو تو چھ ماہ بعد دوبارہ آزمایا جائے۔ اور اسے بھی تقریباً چھ ماہ سے 9 ماہ تک جاری رکھنا چاہیے۔

اگر پھر بھی مطلوبہ نتائج نہ ہوں تو پھر اور بات کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آٹے چل کر ایک الگ باپ میں ہم اور اپنی استعمال پر روشنی ڈالیں گے۔

فیٹ فرمی غذا

چربی یا روغنات والی خوراک زیادہ مزیدار ہونے کے باعث کم کرنا یا ترک کرنا مشکل ہوتی ہے۔

اس لئے اس کو کم مقدار میں استعمال کرنے میں کافی دقت پیش آتی ہے۔ اس بات کا اندازہ امریکن نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ایڈمکسی ریسرٹ سے کیا جاسکتا ہے کہ

امریکہ میں تعلیم عام ہونے اور مختلف تحقیقاتی پروگراموں کا دعویٰ سطح پر تعارف ہونے کے باوجود امریکن لوگ اپنی خوراک کا 37 فی صد کلوریٹ سے حاصل کرتے ہیں۔

اور پچھلے چند سالوں میں زہر دار تلخ کے بعد لوگ 25 فی صد تک کلوریٹ سے حاصل کرتے ہیں۔

حالانکہ لوگوں کو پتہ ہے کہ کورونری شریانیں پختائی کے استعمال سے تنگ ہو جاتی ہیں۔ پختائی کو دہی اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(1) کچھ روٹ (2) آٹے کچھ روٹ

کچھ روٹ (سیر شدہ)

پختائیاں کلیسیریل اور نشی ایسڈ سے بنی ہوئی ہوتی ہیں۔ مختلف اقسام کی پختائیوں میں

فیٹی ایسڈز کی ترتیب مختلف ہوتی ہے۔

کئی فیٹی ایسڈز میں کاربن کے تمام ایٹم ہائیڈروجن ایٹم سے بڑے ہوئے ہوتے ہیں یا اسے بھر پور ہوتے ہیں۔ ایسی چکنائیاں سچے و صحت مندی ایسڈز والی ہوتی ہیں۔

ان سچے و صحت مندی (غیر سیر شدہ)

اگر فیٹی ایسڈز کے چند کاربن ایٹم ہائیڈروجن ایٹم سے بڑے ہوئے نہ ہوں تو ایسے فیٹی ایسڈز کو ان سچے و صحت مندی (غیر سیر شدہ) فیٹی ایسڈز کہتے ہیں۔

اگر غیر سیر شدہ ہونے کا رتبہ ان کے تعداد سنگل ہو تو ایسے فیٹی ایسڈز کو Monounsaturated کہتے ہیں اور اگر غیر سیر شدہ ہونے کا رتبہ ان ایٹم زیادہ ہوں تو انہیں Polyunsaturated فیٹی ایسڈز کہتے ہیں۔

Saturated سیر شدہ چکنائی زیادہ تر مہینہ مکی، دودھ اور گوشت میں پائی جاتی ہے۔

لیکن چند پائنی ٹیل خلا بدیل کا تیل، پسم آئل مکی سیر شدہ چکنائیوں کا بہت بڑا ذریعہ ہیں۔

سیر شدہ چکنائی ہی ایٹھرو سکروسیس Atherosclerosis کا باعث بنتی ہیں۔

انہیں کی بدولت ایٹھرو سکروسیس اور کولیسٹرول ہارٹ ایڈیو پھلتی پھولتی ہیں۔ غیر سیر شدہ چکنائیاں خاص کر آئلز یعنی تیلوں میں پائی جاتی ہیں۔ یہ چکنائیاں خاص طور کے درجہ حرارت میں مانگے ہی رہتی ہیں جب کہ سیر شدہ چکنائیاں پام آئل، کوکانٹ آئل وغیرہ عام طور میں عام درجہ حرارت پر مخصوص حالت میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ ان میں دیکھی مکی مہینہ وغیرہ شامل ہیں۔ غیر سیر شدہ چکنائیوں کو پھر دو قسم میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

Monounsaturated اور Polyunsaturated اگر غیر سیر شدہ چکنائیوں کا سیر

شدہ چکنائیوں سے دل کے معاملہ میں موازنہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ Monounsaturated اور Polyunsaturated

دونوں قسم کی چکنائیاں دل کے عوامل سے محفوظ رکھنے میں بڑا کردار ادا کرتی ہیں۔ غیر سیر شدہ چکنائیوں کا محدود استعمال ہڈیوں، کولیسٹرول، یول کو خلیجی سطح پر دیکھتا ہے۔ جس کی بناء پر دل کی شریانوں کی بیماریوں CHD کے خدشات معدوم ہو جاتے ہیں۔

ان Monounsaturated چکنائیوں کے ذرائع میں زيتون کا تیل، آئولا آئل، اور بادام روغن شامل ہیں۔ جب کہ Polyunsaturated چکنائیوں کے ذرائع میں کارن آئل، مین فلاور آئل اور پھلی کا تیل سرگرمیت ہیں۔

نئی تحقیقات سے یہ بات بالکل حیاں ہو چکی ہے کہ Monosaturated زيتون کا تیل دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ بلڈ کولیسٹرول لیول کو بڑھاتے نہیں دیتے اور سیرس سے بھی روکتا ہے۔ جب کہ دہی، مٹھی، مکھن اور ڈالہ وغیرہ بھی مہانی بلڈ کولیسٹرول کا باعث بنتا ہے اور آخر کار اس کی بیماریوں سے دوچار کرتے ہیں۔

ان کے مقابلہ میں زيتون کا تیل، روغن بادام، آئولا آئل، سورج مکھی کا تیل وغیرہ شدید چکنائیاں ہیں جو دہری سے شدید چکنائیوں سے مشابہت میں بہ حد شدید ہیں۔ مین کوہر ایک میں دہی، مٹھی اور مکھن کا استعمال سے، استہمال کرنا پاسیج جب کہ Polyunsaturated چکنائیاں مین میں زيتون کا تیل، بادام روغن، پھلی کا تیل، آئولا آئل، سورج مکھی کا تیل شامل ہیں۔

ان کا استعمال روزمرہ کی خوراک میں کرنا چاہیے تاکہ بلڈ کولیسٹرول لیول نہ بڑھنے پائے اور دل کی شریانوں کی مٹھی جو آخر کار ہارٹ ایک کا باعث بنتی ہے سے بچا جاسکے۔ دہی، مٹھی کے نقصانات

دہی، مٹھی اور مکھن روغنوں کی خاص اہمیاں یہ شدید چکنائیاں ہیں، اور یہ دونوں ہی ہمارے ملک پاکستان اور بھارت میں کافی استعمال سے جاتے ہیں۔ بلکہ ہمارے ہاں دہی، مٹھی اور مکھن کا استعمال میں لا کر خوراک یہ انداز میں لوگوں کو بھی بتایا جاتا ہے کہ ہم دہی، مٹھی اور مکھن استعمال کرتے ہیں۔ ان دونوں کا استعمال میرا نہ تھا، نہ ہاتھ کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

کوکنٹ آئل کے فوائد

Monounsaturated اور Polyunsaturated چکنائیاں بلڈ کولیسٹرول لیول کو نارمل رکھتی ہیں اور بڑھتے نہیں دیتی۔

Unsaturated چکنائیوں کے ذرائع بہت سے تیل ہیں۔

البتہ ان میں سے شدید چکنائیوں کی کچھ مقدار بھی ضرور ہوتی ہے، کچھ کچھ نئی سالوں سے زيتون

کا تیل میڈیکل کے شعبہ میں زیر بحث رہا ہے۔ یہ مقدار اس کا استعمال دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔
یورپ میں اس پر بہت سی تحقیق کی گئی لیکن ریسٹن سے تیل کا استعمال خاصا مہنگا ہوتا ہے۔

مختلف کوئلہ آئلز میں سیر شدہ، غیر سیر شدہ اجزاء کی ترکیب

پولی سیر شدہ	مونو غیر سیر شدہ	سیر شدہ	آئل
Polyunsaturated	Monounsaturated	Saturated	Oil
18	73	9	بادام کا تیل
4	30	65	کھنکھن
31	62	7	کیولا تیل
2	6	92	کوکاٹ تیل
62	24	13	کارن تیل
54	19	27	بنولا تیل
34	48	18	سورج پھلی تیل
10	39	51	پام آئل
78	13	9	سافلا اور آئل
43	42	15	سیسم آئل
61	24	15	سیا بین آئل
69	20	11	سورج پھلی آئل
9	77	14	زیتون آئل
27	45	28	ایچی نیل تھی

اسا دیئے گئے چارٹ کی مدد سے مختلف آئلز میں سیر شدہ، مونو غیر سیر شدہ، پولی غیر سیر شدہ
چکنائیوں کی مقدار کا پتہ چتا ہے۔

اچھی غذا کا چناؤ

ایک محاورہ یہ دیا گیا تھا جاتا ہے کہ معائنہ ہمیشہ آپ کی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے کام کرتا
ہے۔ اور یاد رکھنا اسے ناکام بنانے کے لئے، لیکن یاد رکھنا اس میں اکثر کامیاب رہتا ہے۔

اسی باب میں ہم خدا کے چنانچہ پر بحث کریں گے۔ کیونکہ خدا کی تبدیلیوں سے نبوت ہی دشمن
تیار ہوں گی۔ طرح بارش ایک پر بھی قابو نہ پا سکتا ہے۔

یہ شگفتگی پانی آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے اپنی صحت کو بڑھاتے اور روزمرہ کی
کاروں سے عجز و بزدلی ہونے کے لئے متوازن غذائی ضرورت ہوتی ہے۔ جس کے استعمال سے
کمزوری اور بیماری دونوں سے بچا سکتا ہے۔

دینے بھی کمزور نہ ہو کہ نہ سوا ہے۔ ادویں کی شگفتگی سمجھنا چاہیے۔ انہی غذا کے چنانچہ
نے لئے سب سے پہلے چلے اور ہزاروں ہزار یہ ہو گئے۔ چلے اور ہزاروں ہزار کے طلب میں عام
ہونے کے ساتھ ساتھ زیادہ ممتی بھی نہیں۔ ان کے میں سب استعمال سے ہم کو صحت مند اور توانا کھا جا
سکتا ہے۔

پلوں اور ہزاروں میں یہ صنف و صنف اور معدنیات ہوتی ہیں۔ غذا ان میں ہمارے لئے
ریشوں کی بہت بڑی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔

بیشوں کی زیادہ مقدار کی جسموں کو نقص دہ ہوتی ہے۔ انہیں بڑھانے اور بہت
زیادہ (111) کو کم نہ ملے۔ بہت زیادہ دیکر جوت ہے۔

تو۔۔۔ پیار۔۔۔ ملک پاکستان میں خوش قسمتی سے ہر صنف میں ہزاروں کی جگہ اور کثرت
سے ہوتی ہے۔ ان لئے ہمیں ان کا استعمال بہت سے سے کرنا چاہیے۔ انہیں زیادہ ممتی بھی نہیں۔ عام
ادویں کی شگفتگی میں نہ ہوں۔

بہت بڑوں میں ہمارے لئے ہوتے ہیں۔ تولید شریک اور شگفتگی نہیں ہوتی۔ ان لئے یہاں کے
مراہٹوں کے لئے اور دل کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے بہت مفید ثابت ہوتی ہیں۔

اکثر ہر قسم کے بیماریوں اور بیماریوں کے استعمال پر تو وہ صحت ہیں۔ مگر یہاں سب سے زیادہ
لڑاؤ ہلانے سے ان کے اثرات جانتے ہیں۔ اور ان میں دیکھیں گی یا۔۔۔ سے بھی ہا۔ بہت زیادہ وہاں
غذائیت کو محفوظ نہیں رہنے، بلکہ اور بیماریوں کے استعمال کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔

بہت سے لوگ بیماریوں کو بڑھانے میں ہیں۔ انہیں آپ بہت کمزوری تیار کر دیتا
کم مقدار میں تو کھانے سے بیماریوں کو بڑھانے میں ہیں۔ یہ وہ آپ بہت زیادہ مقدار میں بھی یاد دہانی
کا استعمال کریں گے تو بیماریوں کو بڑھانے میں ہیں۔ یہ وہ آپ بہت زیادہ مقدار میں بھی یاد دہانی
ان کی قیمت آپ کے دل وادارہ پانے کی۔

بچپن بھی ہماری صحت اور خاص طور پر دل کے عوارض سے محفوظ رکھنے کا بہت بڑا ذریعہ ہیں۔ ہم آہستہ آہستہ ہیں کہ کون کون سے بچپن کے دل کے سے مفید ہے اور ان کا استعمال CHD کی کمی کا باعث ہوا کرتا ہے۔

(1) مائٹا

مائٹا میں چار سے کم ہوتے ہیں اور پینٹ فی سے پاک ہوتا ہے۔ اس میں کولیسٹرول بھی نہیں پایا جاتا۔ اس سے مائٹا کے بچوں کا استعمال دل کے سے بہت مفید ہے۔

(2) لیسن

لیسن جس میں بھی دل کے لئے بہت مفید ہے۔ اس میں چکنائی اور کولیسٹرول بالکل نہیں ہوتا۔ اس میں وٹامن سی کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ لیسن وٹامن کے لئے نہایت اہم مولوں میں سے ہے۔

(3) آئوور

آئوور میں بہت زیادہ وٹامن سی کی مقدار موجود ہونے سے باعث اور ذرا کولیسٹرول اور چکنائی نہ ہونے کے باعث دل کے لئے بہت مفید ہے۔

(4) ڈوڈ

ڈوڈ میں بہت زیادہ مقدار میں پروٹین زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کیکسٹیم، ٹامسٹرس اور ڈائمنز کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔

ہمارے چار سے ٹک میں اور پچھلے برصغیر میں دودھ شربت سے استعمال ہوتا ہے، وہ دودھ مغرب میں بھی کافی مقدار میں استعمال ہوتا ہے، وہاں پر چار قسم کے دودھ ہوتے ہیں۔ ان میں سے فی صد اور دہنی صد چکنائی اور دودھ ہر جگہ آسانی سے دستیاب ہوتا ہے۔ اور دل کے عوارض سے بچاؤ کے لئے Skimmed Milk یعنی مریم نکال دودھ بہت مفید ہوتا ہے۔

کریم یا بالائی حصے ہوتے ہیں وہ کچھ کچھ کپ میں ساتھ دہرائے ہوئے ہیں۔ جب کہ کریم سے بھرپور دودھ کے ایک کپ میں 160 کلو گرام ہوتے ہیں۔

اسی طرح کسی کا استعمال بھی بہت سے حصے کھانے میں ہوتا ہے۔ ہمارے پیرے ٹک پائتھان

[illegible]

(5) چہا تہ پائرونی

اس کے علاوہ ہمیں روٹی، دھونے، پانی، اور کھانا بھی ملتا ہے۔

آوارہ وطنوں میں روٹی اور بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ روٹی کھانے کو سے بچانی باقی ہے۔ اسی میں بہت سی چیزیں ہوتے ہیں جو ہماری صحت اور احساسِ دل سے لئے بہت سی مفید ہوتے ہیں۔

ان پچھلے آئے کی روشنی بخشنا دیتا ہے۔ اسے بہت مفید لگتی ہے۔ اور اپنے آسے کا استعمال بھی بہتر ہوتا ہے جس سے چاکر، سوجی اور میہ و تھکا کہے ہو۔ جب کہ مفید آئے یعنی میہ و کی رائی کی وہ خاصیت نہیں ہوتے کہ کی روئی میں ہوتی ہے۔

روئی ٹکڑی اجوارا اور بھوسے سے بھی تیار کی جاتی ہے۔

(6) چاول

قدرتی برزخوں پہ والی ریٹ سے بھر چو، ہوتے ہیں دسبہٴ مساف کے جوئے پران کی سے
ریٹ کی مقدار بہت حد تک کم ہو جاتی ہے۔
نئی مالک تھی اس کی بچہ ہونے کے ساتھ ساتھ دسبہٴ مساف کی پرورش ہو رہی ہونا ہے
کمال میں ریشہ دار اجزاء ہیں چھبے ہیں۔

(7) ریشہ دار غنائی

رائشہ دار خاندان میں یہ خاصیت رشتہ میں کہ اول کے عواض سے چھوٹے والائے میں ہر ذکر
 نکلیں۔ شوگر مینا یا اور ہائی بلڈ پریشر والے افراد کے لئے رائشہ دار خاندان میں یہ بہت مفید ہوا کرتی ہیں
 اور CHD کے خدشات کو بہت حد تک کم کرتی ہیں۔

(۱) جو کہ بہت ہی مخفی ہے۔ یہ انجیل و عہد میں سے نو ایسٹروں کا لٹرا ہے۔

(ii) اس مسئلہ کے بارے میں یہ کہنا چاہیے کہ پرتہ سائنس سے دستیاب ہونے والے ہر شے پر مشروط ہر اجزاء کی

مقابل ہونے کی وجہ سے جو کہ 5 سے 10 سے زیادہ دوہرے کولیسٹرول کو آٹھ گونے کی خاصیت رکھتا ہے۔

حقیقت میں غم اور ناخوشی اور غمناکی، بیشتر دواؤں کے باعث دل کیلئے بہت مفید ہوتی ہیں۔

(8) باڈام اور دیگر مغزیات

باڈام اور دیگر بہت سی مغزیات یعنی ایسڈ اور پروٹین سے مریح ہوتی ہیں لیکن باڈام کی خاصیت ہے کہ ان میں بہت زیادہ مقدار میں Monounsaturated یعنی ایسڈز ہوتے ہیں۔

Monounsaturated چکنوں سے استعمال سے نمل بند کولیسٹرول اور LDL جیسے Bad cholesterol کہتے ہیں کو کم کر دیتا ہے۔

کلیفہ، باڈام اور دھن کے تحقیقات کی گئی اور خوراک میں چکنائی کے طور پر باڈام اور دھن کو کافی مقدار میں استعمال کیا گیا ہے کہ دوسری چکنائیوں کو بہت کم مقدار میں 4 چکنوں کے بعد یہ بات عیاں ہوئی ہے کہ وہ اور صحت مند، ان میں باڈام کولیسٹرول کیوں کم ہوا اس مطالعہ کے دوران دوسری چکنائی کا استعمال بہت ہی کم کیا گیا تھا۔

اس کے بعد ماہرین نے یہ فیصلہ کیا کہ باڈام اور دھن کا استعمال کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ اور عام طور پر 11 سے 21 باڈام کا روزانہ استعمال جسم و دھن دونوں کے لئے مفید ہے۔

ان کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ صبح سے 11 سے 21 دفعہ باڈام رات کو کسی صاف کپے ہاتھ میں بھون کر یا پیچ کر کھائے۔ یہ صحت مند استعمال ہے۔

یہ سوال سنا کہ وہ خوراک اور دھن کھانے کے بعد کبھی اسے زہر دیتے ہیں۔ لیکن پاکستان جیسے ملک میں اس کا کوئی پتہ نہیں ہے۔ یہ دھن اور دھن کے مغز کو کھانے کے بعد کبھی زہر دیتے ہیں۔ یہ دھن کھانے کے بعد کبھی زہر دیتے ہیں۔

ان دونوں میں کھانے کے بعد کبھی زہر دیتے ہیں۔ یہ دھن کھانے کے بعد کبھی زہر دیتے ہیں۔

یہ دھن کھانے کے بعد کبھی زہر دیتے ہیں۔ یہ دھن کھانے کے بعد کبھی زہر دیتے ہیں۔

کون کون کی چیزوں سے پرہیز کیا جائے

اُدھ چھٹیل اور تھیں وچا تے دھن نوں مہ سنے وچر اوں جوکر بہت تریا ویا قصاں اچھ سنے تیں۔
غریب آدمی خیر مشورازن تھا سنے باعث تیار پڑیو تے جہتہ ایسے نہیں جوتی لیکن ایک امیر آدمی تریا و
کھا کر اور ورتش سے منہ موڑ کر پھر چلا سنے۔

زیادہ مقدار میں پختہ نیاں پرہیزگارستان کے بعد محنت مشقت نہ کرنے سے جسم میں جھنجھالی پیدا ہوتی ہے۔ اس سے موٹاپہ بڑھتا ہے۔ مانی پٹہ ٹوٹتا ہے اور آخر کار رول کے خواہش ظلم لیتے ہیں۔ اسی لئے انہی مقامات پر جب کہ یورپ، انڈیا، چین، مصر، ایران سے ہزاروں افراد ہر سال بحیرہ روم، ہندوستان، شمالی اقصیٰ سے ملتی ہیں۔

(۱) پُر اُلوشٹ

پیدا کو شہت ملتی ہے چھڑے اور میٹھیں تاکہ شہت کو شہت والی اور یہ شہت پھٹنا یوں سے بھر پور رہا

ایسے افراد جن کا لالہ کہ لیستروں کی لال پتے کی رنگ دہود، انہیں اس پتھر کو لیستروں کی لال اور یہ شدہ
 لیکن لی والی خوراک سے پرہیز کرنا چاہیے۔

دلہندہ بہت کم بلانڈ کیسٹریڈول ٹیبلٹیں والے افراد اس بحریہ پر پاکستانی دانی طور پر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

ان شاء الله

۱۲۔ میں میری دوستیوں سے یہ نہیں کہتا کہ وہ مجھ اور میری بہنوں کی سب کچھ راہی
میں تمام ان کا تمام کو تسلیم کرتی ہوگی۔

ایک اور سہارا ہے کہ 250 سے (300) میٹر مربع زمین پر دو سو روپے کا انڈیا بھی فروکا ہوا ہے۔ اس کی وجہ سے یہ روپے بھی سڑنے لگے ہیں۔ ان کا استعمال اس قدر نقصان دہ ہے۔

جب کہ وہ افراد اپنے رشتوں کا استعمال مفید اور فائدہ مند کرتے ہیں۔ وہ آخر کار بہت مال والے افراد بن جاتے ہیں۔

غیر

بچے میں پوٹیشن اور حراموں کی بہت بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس لئے مٹانا، اور ہائی ہڈ کو لیسٹول لیول والے افراد اس کے استعمال سے پرہیز کریں۔

کافی، چائے اور کولا

کافی اور چائے میں کافین کی موجودگی ہے۔ بہت اس کے استعمال سے ہڈ کو لیسٹول لیول میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس سے پسند سے ہائی ہڈ ویشٹ والے والوں کیلئے انتہائی مضرت ہے۔ کافی اور چائے کے علاوہ بہت سے مشروبات جن میں ویکے کوا، ریجیسی کوا، شامپے، ان میں بھی کولہین شامل ہوتی ہے۔

اس لئے کافی، چائے اور کولا کا استعمال ہائی ہڈ ویشٹ والے بچے یعنی اور ول کی سب سے قاعدہ ضروریات کا باعث بنتا ہے۔

ناریل اور ناریل کائیں

ناریل کے ایک ٹرائم میں ۱۰ آئرومینیٹری ہوتی ہے۔ بد قسمتی سے یہ پختی سے شدہ ہوتی ہے۔ ہاریل اور پام کے تیل میں بہت زیادہ مقدار میں یہ شدہ چکنی ہوتی ہے۔

اس لئے ان کا استعمال ہڈ کو لیسٹول لیول میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ اس سے بدھتے ہوئے کولہین والے والوں اور بڑے افراد میں یہ کرتا ہے۔

ایل میں مختلف تھائے پینے والی اشیاء میں کولہین والے کی مقدار دی جاتی ہے

مختلف غذاؤں میں کولہین والے کی مقدار

فوا	کولہین والے کی مقدار	تقریباً	کولہین والے کی مقدار
معدن	20000	بھجنا جیس	0
بذات	70	تیسے جیس	0

اسیوں نے واشنگٹن میں بین الاقوامی صحت برقرار رکھنے اور CHD سے بچنے پر قابو پانے والے تین نئے قوانین پر اپنے تجربات پیش کئے۔

لہسن میں تقریباً 2000 کے قریب مختلف کیٹلی ویزا ایسے ہیں۔ اس بات کو یقیناً کر
ایشیا، جاپان، چین، کانا اور یورپ۔ یہ صلیب میں لہسن کی روایتی حیثیت کے پیش نظر اسے روزانہ غذائیں
میں شامل کیا گیا ہے۔

لیکن یورپی ملک میں حال ہی میں اس کا استعمال شروع ہوا ہے۔ اور اسے یورپ میں
پاکستان میں لہسن کی کاشت پورے ملک میں ہوتی ہے۔ اس کا استعمال میں بھی لہسن اور پیاز کاشت
کئے جاتے ہیں۔

جراثیمی میں 20 فی صد سے زیادہ پانچ وافر لہسن کی کوئی استعمال کرتے ہیں۔ بہت سے
لوگ اسے کھا استعمال نہیں کر سکتے۔

جگر میں کولیسٹرول کی پیدائش کو روکنا

لہسن جگر میں کولیسٹرول کی پیدائش کو روکتا ہے۔

ایک عام آدمی میں 20 سے 30 فی صد کولیسٹرول جگر سے تیار کیا جاتا ہے۔ جب کہ 20 سے
30 فی صد باقی مادہ کولیسٹرول غذائی اشیاء سے آتا ہے۔

لہسن میں موجود اس کا ایک جزو غذائی سے تیار کیا جاتا ہے۔ اسے کولیسٹرول کو روکتا ہے۔ اس
لئے کولیسٹرول کو روکتا ہے۔

1. LDL اور غذائی کھانے میں کمی واقع ہوتی ہے جب کہ HDL میں اضافہ ہوتا ہے۔
اس کا مطلب ہے اس کی بیماریوں سے بچاؤ۔ یہ اس کے معدوم ہوجانے ہیں۔ لہسن نے
اس اجزاء کی اس خاصیت کی بنیاد پر اس پر بہت کام ہوا ہے۔

432 مریض جو دل کے اور کولیسٹرول کے لیے تیار تھے ان کو دواؤں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک
گروپ کے افراد کو روزانہ لہسن کو جوں و سبب کھانا دیا گیا۔ دوسرے گروپ کو لہسن کا تیل دیا
گیا۔

کچھ مدت بعد ان دونوں گروپوں کا کولیسٹرول کیا تو یہ چلا گیا۔ لہسن کا جوں استعمال کرنے
والوں میں کولیسٹرول اسی اور پانچ فی صد کم ہو گیا۔ بہت سی بیماریوں کی روک تھام ہوئی۔

انسانی پادے فی یونٹ کے باعث پادے اقیف کا دوبارہ حملہ بہت کم آواں اور پادے اکیک سے باعث ان کی شریخ اموات بہت کم یا مستقل کرتے وہ انوں کے مقابلہ میں (50 فی صد کم تھی۔
 لیکن یہ صرف چوڑا کولیسٹرون اور چھوٹے کولیسٹرون کو کم کرتا ہے بلکہ جسمانی صحت اور جنسی صحت کو بھی برقرار رکھتا ہے۔

لیکن کولیسٹرون سے جھڑوں کی دواوں اور دواؤں میں چھٹا ہے۔

خون کے کلوٹھ سے تپنے دینا

ہر سال لاکھوں کی تعداد میں چھٹی دنیا میں کولیسٹرون (CHD) سے متعلقہ مٹ میں پتے جاتے ہیں۔ لیکن خون میں کلوٹھ سے بندہ سے رہتا ہے۔ بلکہ کولیسٹرون کے پورے میں پائو انڈا ہوتا ہے۔
 یہ فالج، چوچین کی پیدائش کے میں کو کم کرتا ہے جو کہ خون جمانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے یہ ایک خطرناک خون میں پروٹین ہوتی ہے۔

فائبرو پروفائبرین کی پادتی اور Homocysteine سے متعلقہ دواں میں جو بہت کم کا مل ہوتا ہے۔ یہ دواں ایسا ہیہ بہت سے دواں کا پتہ ہے۔

ایسا پورے دواں میں یہ بات مٹی چھٹی ہے نہ اسپرین کی نسبت نہیں خون کو پتلا کرنے میں زیادہ خاصیت رکھتا ہے۔ اور اسپرین کی طرح مائیکل ملٹ یعنی مابعد اثرات بھی نہیں رکھتا۔

نائیٹروسیمائن Nitrosamine کی پیدوار میں رکاوٹ

لیکن میں موجود کچھ کیمیائی جسم میں نائٹروسیمائن Nitrosamine کی پیدوار کو روکنا
 اہمیت ڈیٹا۔

نائٹروسیمائن Nitrosamine ایک ایسی چیز ہے جو عموماً یعنی سرطان سے مراد ہے۔
 ہے خاص کر واحد سرطان اس کی پیدوار ہوتا ہے۔

میٹھ اور سے دور سے ہمارے گوشت میں بھی نائٹروسیمائن پیدوار کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

انٹی اور جین میں بہت سے فراہم کرنے والے اجزاء سے اپنے آپ کو مدد کے سرطان سے بچنے کے لیے۔

ان کا استعمال نہ صرف معدے کے سرطان سے بچنے کے لیے تقریباً سے استعمال ہوتا ہے۔

مکمل شواہد ملتے ہیں کہ ایسویکلیس، معدہ و قوت کے سرکٹ سے بھی ان کا استعمال محفوظ رکھتا ہے۔

دیگر کئی چھوٹے دارا امراض سے بچاتا ہے

لہسن کا استعمال قوت حاصلت سے جاتا ہے اور بہت سی انفیکشن سے سمندری مخلوق و مقابلہ کر کے محفوظ رہتا ہے۔

لہسن کا متواتر استعمال ذرا سی جگہ امراض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ مقررہ دیا میں اسے بہت ہی مقبولیت حاصل ہوئی ہے اور آپ پانچ طرح ان ہوں سنا۔ نیویاد میں ہر سال لہسن اکائے واسطے کا اسٹوکھولم میں ہوتا ہے۔

ان کی ہڈیاں میں موجود صف سے یہ مشہور ہے۔

استعمال لہسن کے بارے ہدایات

ان لہسن کو غذائی معدویہ بننے کا تو یہ معدہ میں اسے بھی پیدا کرتا ہے۔

بہت سے افراد میں مختلف غذاؤں سے الرجی کا ارتقاء ہوتا ہے، اسی طرح پانچ لہسن کے استعمال سے بھی الرجی کا شکار نہ ہوتے ہیں۔

اگر آپ لہسن سے الرجک ہیں تو اس کے استعمال کرنے سے پہلے خاصہ اور اپنے معائنہ سے رجوع کریں۔

لہسن کا استعمال امثال سے نرمی بہتر ہے کہ شروعات میں ایک گولہ

ریشہ دار غذاؤں کے قواعد

(Fiber) ریشہ سے بھر پور غذاؤں کی ضرورت ہے کہ شروعات و بہت مدت میں اس سے رجوع کریں۔

میں سے زیادہ تر تی یافتہ ممالک میں ہونے والی سطح سے بہت کم ہے۔ اس لیے اگر اور Fiber سے بھر پور غذا استعمال کرتے ہیں وہ والی تی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ امثال کے طور پر جاپان میں آٹھ زیادہ تر ریشہ دار غذاؤں کا استعمال کرتے ہیں کہ CHD کی بیماریوں سے بہت زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔

جب کہ اس کے برعکس امریکہ میں نوک ریشہ دار غذاؤں کی پانچوں کی نسبت کم استعمال

کرنے کے باعث CHD یعنی کورونری جراثیم کا تعلق بہت زیادہ مضبوط ہے۔

جو لوگ ریشہ دار غذا نہیں استعمال نہیں کرتے ان کا ایسے افراد کی نسبت جو ریشہ دار غذا نہیں استعمال کرتے ہیں وہیں سے 9 گھنٹہ زیادہ مرگے ہوئے کے شدت سے مرگے ہیں۔

ریشہ دار غذا اس کی اہمیت کا اندازہ آپ اس بات سے کیا سکتے ہیں کہ ایسے افراد جو 17 گرام صلی ہوئے والے ریشہ استعمال کریں ان کے کولیسٹروئل کیوں میں چھہ بلغموں میں 13 سے 26 فی صد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔

اوپر بیان کردہ تمام تحقیقات کی روشنی میں ہم یہ کہتے ہیں کہ ریشہ دار غذا میں ہارٹ ایٹک سے بچاتی ہیں۔

Fiber فائبر کی اقسام

ان کی دو بڑی اقسام ہیں۔

(1) پانی میں حل ہونے والے فائبر (2) پانی میں حل نہ ہونے والے فائبر

(1) پانی میں حل ہونے والے فائبر (Water Soluble Fiber)

تمام اقسام کی گولڈن ریلین Perlin اور چھپ دار فائبر پانی میں حل ہونے والے ہوتے ہیں۔

تمام والہ والوں میں فائبر کی پائیل وینڈ کو احتیاج میں ہلکا کر پکارنا پائیل ایڈز بنانے کے لئے کولیسٹروئل کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ پائیل ایڈز بنانے کے لئے کولیسٹروئل کو کام میں آتا ہے اور پائیل ایڈز کے ساتھ باہر ہونے والے فائبر پائیل ایڈز کے ذریعہ خارج ہوتے رہتے ہیں۔

اس طرح پھر کولیسٹروئل کا استعمال جاری رہتا ہے۔ اور کولیسٹروئل کیل میں بہت حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ صرف وہی فائبر پانی میں حل نہ ہو سکیں جو کولیسٹروئل کی مقدار کو کم کرتے ہیں۔

(2) پانی میں نا حل پذیر فائبر

یہ فائبر خاص کر پختہ کی غرابیوں کے لئے مفید ہوتے ہیں یعنی ان کا زیادہ استعمال پختہ کولیسٹروئل کی کمی کو کم نہیں کرتا البتہ اس سے تھوڑی قدر کم ہو سکتا ہے۔

پختہ کو کم کر کے اس کو کم کرنے کے لئے ضروری ہے کہ Diverticular بیماری کو روک سکتے

پانی میں حل ہو جانے والے فائبرز:

Water Soluble Fibers

قسم کا نام	پودوں اور جانوروں کے جائے واس	خوراک میں موجود	عمل کا نام
Pectin پیکٹین	سیب، دال میں ہوتے ہیں یہ خاص قسم کی تخلی فرم کرتے ہیں	بھجوں میں پختہ ہوں اور بھجیوں میں	تخلی ایسا کہ چمکا لیتا ہے پانی کو سمیٹتا ہے
پائنٹ کم پودوں کی آوند	چمکدار مواد پودوں سے نکلتا آگیا حصہ سے جائیں آتا ہے	بھجوں اور سٹا بول میں بھی پایا جاتا ہے	شیر دھاتا ہے
Mucilages مکیلاجین سمیٹش	یہ تمام مکیلاجین توڑ کر رہتی رہتی ہے	بھجوں میں آج مار پودوں میں اور بھج ویر بھجوں میں	پازہ آگیا مکیلاجین اور ٹاؤر ایول و ٹاؤر آگیا ہے

سوگرام خوراک میں فائبرز کی مقدار گراموں میں

پھل

2.1 گرام

3.40 گرام

0.90 گرام

0.60 گرام

1.90 گرام

2.44 گرام

2.28 گرام

ایک سوگرام سیب میں

ایک سوگرام ایلو میں

ایک سوگرام آفرو سفید

ایک سوگرام کریم فربوت

ایک سوگرام ہانٹا

ایک سوگرام ہاشیاتی

ایک سوگرام آفرو سفید سمیت

1.52 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
2.12 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
14800 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین

تول

2.90 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
3.10 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
3.44 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
2.90 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
2.10 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
0.40 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
2.50 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
1.30 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
3.40 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
6.30 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
2.20 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
7.75 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
2.20 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین

اثاث اور گندمی مصنوعات میں

7.60 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
0.80 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
0.00 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
13.51 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین
3.45 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو تین سو تین

مختصریات

ایک سو گرام مغز بادام	14.30 گرام
ایک سو گرام بادام تلہ	13.60 گرام
ایک سو گرام سوڈنک بھلی	7.60 گرام

سو گرام مختلف خوراکیوں میں فائبرز کی مقدار گراموں میں

ایک سو گرام مغز اخروہ میں	5.20 گرام
ایک سو گرام دودھ کاٹے	0 گرام
ایک سو گرام دودھ بھینس	0 گرام
ایک سو گرام بھینس	0 گرام
ایک سو گرام پنیر	0 گرام
ایک سو گرام بڑا گوشت	0 گرام
ایک سو گرام چھوٹا گوشت	0 گرام
ایک سو گرام مرغی کا گوشت	0 گرام
ایک سو گرام بھلی تمام اقسام کی	0 گرام
ایک سو گرام انڈے	24 گرام
ایک سو گرام خوبانی خشک	8.9 گرام
ایک سو گرام خوبانی تازہ	8.7 گرام
ایک سو گرام انجیر خشک	18.5 گرام

پانی میں نہ حل ہونے والے فائبرز (Water Insoluble Fibers)

قسم	میانائی ذرائع	تعدادی ذرائع	نکاح
سیلابوز	پودوں کی سبزیوں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے	آٹے سے چھ کریم لار 25 فی صد چھانت فائبرز میں	معدہ اور انٹسٹائن کی حرکاتی رفتار بڑھاتا ہے

لیگنین Lignin	یہ بھی تھوڑے تھوڑے والے پتے سے ملتا ہے اور تھیلے اور کتے درمیان دور سے مٹی میں ہوتا ہے۔	سبز چرس اور پھلوں میں بھی قلیان پایا جاتا ہے۔	پائیل انڈوز اور دیگر منہرل کے ساتھ جاتا ہے۔
Hemicellulose لیگنیٹلووز	کل دانے کے حصوں میں یہ پودوں جاتا ہے یہ آسانی سے سادہ خوراک میں تبدیل ہو جاتا ہے۔	50 سے 70 فی صد تک پودوں میں پودا جاتا ہے۔	یہ دودھ قبض کو دور کر دیتا ہے۔

اسپتھول کا کردار

اسپتھول کا استعمال ٹوٹے ہوئے سے کرتے ہیں۔ اسپتھول بہت اور چھانڈوؤں اور سورگوں
 میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اسپتھول پر ہونے والی انجینئرنگ تحقیقات سے یہ بات باقی میں ہو چکی ہے کہ
 اسپتھول انٹیمون استعمال کرنے کی صلاحیت میں نہیں رکھتا بلکہ بڑا کولیسٹرول لیواں کو کم کرتا
 ہے۔

اسپتھول کا مسلسل آنکھوں پر لگانا تک ناکامیوں کی صورت میں 15 سے 20 فی صد
 I.D.I. کولیسٹرول کو کم کر دیتا ہے۔ اسپتھول نیا دوا ہے جس سے نئی نسل کر کے میں کوئی وقت آتی ہے
 البتہ چند ناکامیوں کو اس میں عذرت کرنے کے لئے سمجھنا پڑتا ہے۔ ان مطالعہ
 کرنے والوں کو کوئی پوچھنے والا نہیں ہے۔

اسپتھول کا مسلسل استعمال 11 سے 25 فی صد تک بڑا کولیسٹرول لیواں کو کم کرتا ہے۔
 فیوز اور بھڑکی مصنوعات سے

نہ کا لایا پر سے پمپ میں تبدیل ہوتا ہے۔ مگر اگرچہ اس میں فائبر سوکروٹ کی مقدار
 بہت زیادہ ہوتی ہے۔ نہ کا چکر یہ نہیں اس سے بھی زیادہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس میں فائبر نہ کی

مقدار محبت زیاد ہو جاتی ہے۔

امریکہ میں استعمال ہوا ایک پتھر میں اس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس پر بہت سی تحقیقات ہو چکی ہیں۔ جس سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ہونا چونکہ ریڈ وائیلٹ کی لہروں کو نہایت مستعدی سے ٹکرا کر نکلتا ہے۔

امریکا کے پیٹنٹ ڈاکٹر Dr. Anderson نے اپنی تحقیق کی۔

کیونکہ وہ کا پتہ نہ معلوم پر جو کسے ہے۔ اس نے اپنے پیانوں پر گم کیا جاتا تھا اور اس کا استعمال جاتوں میں کیا جاتا تھا۔

والتر ایڈرمن صاحب نے وہاں سے کافی مقدار میں یہ لہجہ لے کر واپس لیا۔ اور بہت سے لوگوں کو اس حال کر کے پاء خود لے کر یہ لہجہ لے کر واپس لیا۔ اس لہجہ سے بہت

انہوں نے (U) کو اس تک پہنچانے کے لیے کئی دھڑوں میں استعمال کیا تو ان کو پکڑ کر لیسٹرول (L) کی سہولت میں رکھا۔

ہمارے پاس تو وہ کچھ آتا ہے، دنیا بہت دیر سے متحمل ہو چکی ہے۔ امریکہ میں تو آگ لگی ہے۔
استدراج پالی اور تحقیق جونی کے یہ دو کھانپا، ریورینڈ جونی کے لئے بہت مفید ہے۔

میں قربانیاں بھانج رہی تھیں۔ صلیبی مذہب کے علمبرداروں نے کہا کہ آپ کے قربان کی روشنی میں سب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں ہے۔ ان کے دینی ایمان سے تو کیا سارے جہنم جہنم کے پہلے سے لوگ آگاہ ہو چکے ہیں۔

جب کہ میں نے کچھ سنا تھا کہ اس کی افواہ ہے۔

(Guar)_{1/2}

اس میں بہت زیادہ دھڑلہ پڑا ہے۔ یہ فاسحہ رہا کرتے ہیں۔ صرف فی وقت میں ہلکا ہوا مسٹرول تو کم کر گئے ہیں۔ بہت زیادہ صلاحیت ہوئی ہے۔

13 سے 18 گروہ نمبر کے روڈز اساتذہ امتحان تھیں ماہ مئی بنڈو پوسٹ بوس نیکول 15 سے 20 مئی
میں کم کرو چکے۔

ریشہ دار یعنی فاعل غیر ت سے خبر پور عتراضاً ان کا استعمال ضرور کرنا چاہیے

روزانہ ایک سخت مشق شان کے لئے تقریباً 40 سے 50 گرام فانیہ زکائی ضرورت ہوتی

اپنا وزن کم کیجئے

موٹاپا صحت کا دشمن اور بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے۔ موٹاپا سے یہاں جسمانی طور پر انسان کی خوبصورتی میں فرق آ جاتا ہے۔ اس کے ساتھ صحت میں بہت فرق پڑتا ہے۔ اس باب میں ہم موٹاپا کو کم کرنے کے بارے میں ضروری اور یہ حاصل کھٹکڑ کریں گے۔

نہ صرف ہمارے ملک پاکستان میں موٹاپہ بڑی تیزی سے پھیل رہا ہے بلکہ یہ تو بہت سے ترقی یافتہ ممالک جن میں امریکہ بھی شامل ہے پھیلتا جا رہا ہے۔

اس کی بہت سی وجوہات ہیں جن میں خوراک، سلیپنگ اور زیادہ کھانا شامل ہے۔ تمام انسانی شعور افراد یہ چاہتا ہیں کہ ان کی عمر اور قد کے مطابق ان کا وزن کتنا ہونا چاہیے۔

اس سلسلہ میں یہاں پانچ چارٹ دیے جاتے ہیں جن میں ہر ایک کے حساب سے تمام افراد اپنے پائل ٹریک وزن کے متعلق جاننے میں وقت محسوس نہیں کریں گے۔

عورتوں اور مردوں دونوں کے لیے ظاہر اور قد و وزن کے چارٹ الگ الگ پیش

کئے جاتے ہیں

بالکل مناسب لمبائی اور وزن کا چارٹ عورتوں کے لیے

وزن		لمبائی یا اونچائی	
کلوگرام	پونڈ	سینٹی میٹر	انچ

25 سال کی عمر سے زائد عورتیں

4	10	147.3	96	107	43.5	48.5
4	11	149.0	98	110	44.5	49.9
5	0	152.2	101	113	45.8	51.3
5	1	154.9	104	116	47.2	52.6
5	2	157.5	107	119	48.9	54.0

3	160.0	110	122	49.9	55.3
4	162.6	113	126	51.3	57.2
5	165.1	116	130	52.6	59.0
6	167.6	120	135	54.4	61.2
7	170.2	124	139	56.2	63.0
8	172.7	128	143	58.1	64.9
9	175.3	132	147	59.9	66.7
10	177.8	136	151	61.7	68.5
11	180.3	140	155	63.5	70.3
0	182.9	144	159	65.3	72.0

25 سال سے زائد عمر والے مردوں کیلئے

نوٹ: مرد اور عورت دونوں کیلئے قدر کی یہائی غیر جوتے کے ہے

نسبتی یا اوپر والی		مرد	
وقت	انچ	پونڈ	کلوگرام

25 سال سے زائد عمر والے مردوں کے لئے

2	157.5	118	129	53.5	58.5
3	160.0	121	133	54.9	60.3
4	162.6	124	136	56.2	61.7
5	165.1	127	139	57.6	63.0
6	167.6	130	143	59.0	64.9
7	170.2	134	147	60.8	66.7
8	172.7	138	152	62.6	68.9

- 8- باور پائی خانہ میں وقت کم مقرر کریں۔ کیونکہ اس سے حالت کی مادیات جڑ جاتی ہے۔
 - 9- کھانے سے پہلے اپنے ذہن کو اس بات پر توجہ کر س کر آپ نے کم کھانا ہے۔ بے شک آپ کی پسندیدہ ڈش کیوں نہ ہو۔
 - 10- کسی پارٹی میں گفتگو میں جانے پر گھر والوں کے حسد و پرہیز و گوشت سے سرجو کریں کیونکہ وہ اس سے ہاں وضع و ارق میں ہمہ مہمانوں کو زیادہ سے زیادہ کھانے کے لئے کہتے ہیں۔ کہہ سکی اور کھا سکیں۔ یہ سمجھنا خاص کر آپ کے لئے جب آپ کو یہ چیز چھو۔ بے دم پسند یہ کھائیں تو ان کو ناراض کرنے بغیر کہہ سکتے ہیں۔
 - 11- کھانا تھوڑا تھوڑا ادا کر سکیں اور خیر چاہتی تو اچھی طرح صاف کر لیں۔
 - 12- چھٹی سے بھر پور کھانوں سے پرہیز رکھیں کیونکہ ایک ٹک چھٹی میں 6 اgram ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ شروحات سے کہہ رہے ہیں کہ زیادہ کھانے کی بہت بڑی مقدار کھا لیتے ہیں مگر انہیں احساس نہیں ہوتا۔
 - 13- اپنی روزمرہ کی خوراک میں دلی چھل اور جڑیوں کا استعمال زیادہ کریں۔
 - 14- اپنی ہمارت ہونے کی ایک حد تو یہ ہے پانی نہ پئیں۔ اسے بھی بکھرو دیکھتے رہیں اور اپنے آپ سے کہیں کہ آپ نے ایسے ہی دہلا دیا ہے۔ لئے بہ تک بہت زیادہ کوشش کی کیوں نہ کرنا پڑے۔
 - 15- آپ یہ بھی بھی خیال کریں کہ سونے کا زمانہ زیادہ طویل ہوتا ہے۔
 - 16- بہت سے لوگ اس میں غور نہیں کرتے اور اس میں غور نہ کر سکتے ہیں۔ اور اس کو جاری رکھنا چاہیے لیکن عمر کے مطابق۔
 - 17- ایسے لوگوں کی صحبت سے گریز کریں جو کھانے سے بچتے ہیں وہ آپ کی عادات کو ضرور بگاڑ دیں گے، ایسے ہی آدمی اپنی صحبت سے بچیں گے۔
 - 18- وزن کو کم رکھنے کا مسلسل خیال کریں۔
 - 19- جب آپ 50 سال کی عمر ہو جائے تو یہ خیال اپنے جسم کے مطابق تبدیل کریں۔
- اور چھبے استعمال شدہ لباس ترک کریں۔

ورزش کی عادت

روزانہ ورزش کر کے بے حد فوائد ہیں۔ اس سے پورے جسم پر اثر پڑتا ہے۔ پسینے کے ذریعہ فائبروں کا اخراج ہوتا ہے، رگوں کا صفائی ہوتا ہے۔

انکلام نظام صحت تمام نظاموں کے جسم اپنے کاموں کو احسن طریقہ سے سرانجام دیتے ہیں۔ ورزش سے تمام صحت جسمانی کمزوریوں پر نہایت منفی اثرات پڑتے ہیں۔ لیکن یاد رہے ورزش عمر بچے اور اپنی صحت کے لئے ضروری ہے۔ زیادہ وقت ورزش میں نہ صرف دو ہو سکتی ہے۔ خاص کر دل کے امراض والے افراد میں سخت نوعیت کی ورزش موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ اس لئے مریضوں کو اپنی بیماری کے حساب سے اپنے معالج سے مشورہ کرنے والی قدم اٹھانا چاہیے۔

صرف ورزش کے فوائد پر اکتفا کرنا کامیابی نہیں ملے گی۔ مریضوں کو بھی ورزش کرنے کی پندہاں ضرورت نہیں۔ عام صحت مند افراد کا صحت مند افراد سے مزاحمت کرنا پڑتا ہے۔ جتنا ہے جو افراد ورزش سے نفی چاہتے ہیں وہ ایسے افراد کی نسبت کم ورزش کرتے ہیں۔ بہت زیادہ تعدد میں دل کی بیماریوں اور دیگر کئی بیماریوں سے مرعوب ہونے والے افراد پر ورزش پابندی کو مستحکم اور فائدہ مند بنانا چاہیے۔ لیکن کسی بھی قسم کی ورزش کا پروگرام ترتیب دینے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کر لیا جائے ورنہ آپ کو آپ کی صحت کو مد نظر رکھتے ہوئے بہتر مشورہ دیں گے۔

اگر آپ کے دل کی حرکات سے یہ قہرہ ہوں اور آپ کا بلڈ پریشر بھی بڑھا ہوا ہو آپ کسی بھی قسم کی ورزش سے اجتناب کریں۔

اس کے بعد آپ باقاعدہ اپنے معالج سے مشورہ کرتے رہیں اور آپ کا معالج مشورہ دے تو ورزش شروع کریں اور معالجاتی جانیں۔

اگر آپ اپنے دل کی علامات دیکھتے ہوں تو ورزش نہ کریں۔

- 1۔ کبھی کبھی آپ کے معالج سے آپ کو دل کی کمی دہندہ میں جٹا ہونے کے بارے آگاہ کیا ہو۔

- 2۔ اگر آپ کی چھاتی سے کسی حصہ میں درد محسوس ہو رہا ہو۔

- 3۔ اگر آپ کی ECG میں کوئی تبدیلی ہو رہی ہو۔

- 4۔ اگر آپ کے دل کی حرکات سے قہرہ ہو رہا ہو۔

5- اگر آپ کو اکثر خفگی طارمی ہو جاتی ہو۔

6- اگر آپ کے خاندان میں کائی بلند پریشہ و شوگر، ہائی کولیسٹرول، بول کے دماغ کی سسٹمی پائی جاتی ہو اور آپ سگریٹ نوشی کی عادت بھی رکھتے ہوں تو ورزش کے لئے اپنے معالج سے رجوع کریں۔

7- اگر آپ کا معالج قے لئے کما آپ کو مینڈ پریشہ بہت برا محسوس ہو۔

8- اگر آپ کو کوئی بڑی بیماری یا ریکہ کی شے ہو تو آپ سے کس ورزش تکین دو ہوتی ہے۔

9- اگر آپ کی عمر 60 سال یا اس سے زیادہ ہو اور آپ ورزش کے عادی نہ ہوں۔

ورزش کی اقسام: ورزش کی دو بڑی اقسام ہیں۔

Non-Aerobic Exercises (2) Aerobic Exercises (1)

Aerobic Exercises (1)

یہ ایسا ورزش ہے جس میں آکسیجن کی زیادہ مقدار اندر لے جانے کے لئے کئی طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔ مثلاً تیز چلنا، تیراکی، جوگنگ، بورہ، زانو غیر و۔

اس قسم کی ورزش سے مینا ہوک کچھ مہم میں کافی تیزی آتی ہے اور اس کے لئے کافی توانائی درکار ہوتی ہے۔ اس قسم کی ورزش سے دل، ہارور ان خون کی نالیوں کو کافی فائدہ پہنچتا ہے۔

اس میں سائیکل چلانا، ڈانس، سکیٹنگ، وغیرہ بھی شامل ہے اس قسم کی ورزشوں میں وزن کم کی، چربی میں کمی اور پٹوں کی سبھوٹی ہوتی ہے۔

100 کلو ریڈی جلانے کے لئے آپ درج ذیل ورزشیں کر سکتے ہیں۔

1- 5 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے 10 سے 20 منٹ تک چلیں۔

2- 6 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے 20 سے 25 منٹ تک چلیں۔

3- 6.5 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے 17 منٹ تک چلیں۔

4- 1.5 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے 17 منٹ تک چلیں۔

5- 20 منٹ تک تیز تیز چلیں۔

6- اعتدال پسندانہ رفتار سے 1.5 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے چلنا۔

7- 17 منٹ تک سیر چلنا اعتدال کی رفتار سے پارہا، چھتے۔

- ۸۔ آئینہ کھڑکی پر رکھ کر 20 سے 25 منٹ تک تیرائی کریں۔
 9۔ آئینے سے 20 منٹ تک بیڑیاں کھیلیں۔

Non - Aerobic Exercises (2)

اس قسم کی ورزش بالائی بلڈ پمپ کیلئے کی جاتی ہیں۔

ان میں مختلف نوعیت کی ورزش مختلف پٹریوں کو مضبوط بناتی ہیں۔ عورت ان مختلف بھی اسی مردہ میں آتا ہے لیکن ایسی ورزشوں میں ہڈی پر بڑا دھچکا دینے کے بجائے تھکاتے ہیں۔
 انہی ورزشوں میں ۱۔ جواروں کے گرد بوجھ پڑھانے والے افراد کے لئے جواروں نہیں ہوتی بلکہ نقصان دہ ہوتی ہیں۔

مستطیل ورزش کے فوائد

مستطیل کا تھوڑا تھوڑا سے مختلف فوائد کی ورزشیں جواروں کو منتقلیہ کیلئے کی جاتی ہیں اور کرتے والے فرد کو دل پادنگر کسی ذریعہ سے تھکاتے۔ تو تھکاتے ہوئے ہیں اور پھر تھکاتے ہوئے لکام میں بہتری آتی ہے۔ لیکن ان کی تھوڑی تھوڑی۔ مختلف نوعیت کی بیانیہ ہوتی ہے اور ان کو تھکاتے ہوئے اور پیشاب کی صورت میں خالی ہو جاتا ہے۔ لیکن چاکہ پھر تھکاتے۔
 اور باقی ماندہ مستطیل ورزش سے حاصل ہوتے ہیں۔

(1) وزن کی کمی

مستطیل اور دیگر ورزش کا مشعب ہے کہ آپ میں فالو جی پی اور اضافی جواروں کو لڑائی کر لیں گے۔ اگر آپ بسیار فوری کو ترک کر دیں اور متوازن غذا کا استعمال جاری رکھ کر ورزش کریں تو یقیناً وزن میں کمی واقع ہو جائے گی۔

وزن میں مستطیل کی کاٹھنڈا، پیش کی تمام پر حصہ ہے۔ لیکن ہالٹ جواروں میں مرد والے ہوں 9 سے 18 کلوگرام وزن معمولی ورزش سے کم کر سکتے ہیں لیکن یہ تقاضا 1 سے 18 کلوگرام حاصل ہوتے ہیں۔

اس قدر وزن میں کمی سے دماغی بوجھ سے محفوظ رہا جاسکتا ہے اور دل سے دور بٹا خدشہ تقریباً جاتا رہتا ہے۔

ہڈ کولیسٹرول میں کمی

باقاعدگی سے جسمانی ورزش تمام جسمانی حکمت عملی کے لئے فائدہ مند ہوتی ہے اور خاص کر دل اور ول کی نالیوں پر اس کے اچھے نتائج برآں ہوتے ہیں۔

ورزش سے HDL لیول میں اضافہ اور LDL میں کمی واقع ہو چکے سے دل کے امراض سے بچاؤ میں بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔

ورزش کرتے سے لائی پیڑھٹا بوم میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور یہ اضافہ ورزش کرنے کے دوران اور بعد جاری رہتا ہے۔ جس سے ہڈ کولیسٹرول لیول میں کمی واقع ہوتی ہے۔

اور فالٹو چربی کا استعمال جو کچھ جسم سے چربی کی مقدار کم ہونے لگتی ہے جس کے باعث وزن میں نمایاں حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔

مختلف اثرات جو اعصاب اور لیٹن ٹیوز کی بیماریوں پر موجود ہوتے ہیں ان کی سرگرمیوں میں اضافہ کے باعث یہ عمل دقت پزیر ہوتا ہے۔

مختصر اکتین اثرات مثلاً ایچ پی پوٹین لائی پیڑ (Lipoprotein Lipase) - لیپوپروتین

کولیسٹرول، ایسل، ٹرانسفیریز (Acyl - Transferase) - Lecithin cholesterol

(LCLAT) اور ہیپٹک لائی پیڑ (Hepatic Lipase) کی پیداوار میں شامل ہے۔ جن

کی ہڈ LDL کولیسٹرول میں کمی اور HDL کولیسٹرول میں زیادتی ہو جاتی ہے جو ایک خوش کن عمل

ہوتا ہے اس کی وجہ سے جسم میں فالٹو چربی اور حرارت کا اضافہ کم ہو جاتا ہے، چربی جلتے ہیں اور مٹا پ

نہیں بچھاتے دیتے۔

ورزش ہڈ پریش کو قابو میں رکھتی ہے

خون کے دباؤ کی زیادتی خون کی نالیوں کو تنور کر دیتی ہے۔ اسی خون کی نالیاں جو خون کے

دباؤ سے متاثر ہو کر کولیسٹرول کو اپنے اندر بھرنے کی بہت زیادہ صلاحیت رکھتی ہیں۔

کولیسٹرول کی خون کی نالیوں میں موجودگی ان کی اندرونی سطح میں کمی لاتی ہے جس کی وجہ

سے خون کی نالیاں سکڑی ہوئی یا تنگ ہو جاتی ہیں اور خون کا دباؤ مزید بڑھنے لگتا ہے۔

اس سے پہلے ہم بیان کر چکے ہیں کہ باقاعدہ ورزش سے کولیسٹرول لیول میں کمی واقع ہوتی

ہے، فالٹو چربی خارج ہوتی ہے، اور مٹا پ چرنے لگتا ہے، اسی لئے خون کی نالیوں میں کولیسٹرول کی کمی

اور جتنی چربی کے جل جانے سے باقی ماندہ پتھر میں کی واقع ہو جاتی ہے۔

ورزش دل کی شریانوں کی پیاریوں کے خدشات کم ہو جاتے ہیں

باقاعدگی سے ورزش کی عادت سے دل کے پتھے بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں۔ آکسیجن کی مطلوبہ مقدار صرف پورے جسم کو پہنچتی ہے بلکہ دل کے اپنے تمام پتھروں اور شلوں تک مطلوبہ مقدار آکسیجن پہنچتی رہتی ہے۔ دل تندرست اور توانا رہتا ہے اور اس کے پتھروں میں مقبوضہ واقع ہوتا ہے۔ دل کی حرکات مستحکم رہتی ہیں اور اعتدال قلب کا عارضہ بھی نہیں ہونے پاتا۔ باقاعدگی ورزش دل کی شریانوں کو سخت اور تنگ نہیں ہونے دیتی جس کی بنا پر انسان انقباض و انقباض سے محفوظ رہتا ہے۔

دیگر امراض کا تدارک بذریعہ ورزش

ورزش سے پہلے سے بیان کردہ امراض کے علاوہ بہت سے دیگر کئی امراض ہیں جن سے بچا جاسکتا ہے۔

لیکن ان کی فہرست بہت طویل ہے اگر ان کو تحریر میں لایا جائے تو ایک کھل کتاب کی ضرورت پیش آوے گی۔ اس کتاب میں صرف بڑے بڑے اور پیچیدہ امراض کا ذکر کیا جائے گا۔

ذیابیطس شکر (Diabetes Mellitus)

باقاعدگی سے ورزش کی عادت شکر سے بچاتی ہے۔ پورے جسمانی نظام کی طرح اہلہ بھی اپنے فرائض سرانجام دے کر رہتا ہے۔

عام طور پر 35 سال کی عمر سے بعد آتش سوزی یا نچوٹ کا لوگ شکر کا شکار ہو جاتے ہیں۔ باقاعدگی سے ورزش سونا پا کر رہتی ہے اور شکر کو بھی اوجھل کر دیتا ہے۔

پتھے اور گرووں کی پتھریاں

سوائے لوگوں میں پتھے کی پتھریوں کے، انسانیت بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔

اسی طرح ورزش نہ کرنے والے افراد اور سبیل پسندی والے افراد بھی گرووں اور پتھے کی پتھریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں، لیکن ورزش کے فوائد میں سے یہ بھی ہے کہ انسان پتھے اور گرووں کی پتھریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

ہا کاغذ وونت شیا کرنے والے افراد میں گھر سے اور پتے کی پتھریاں نہ ورزش کرنے والوں کے مقابلہ میں بہت کم بنتی ہیں۔

دوران خون کی بیماریوں میں کمی

روزانہ ورزش سے دل اور دوران خون کی تالیف کی صحت پر بہت زیادہ مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور دوران خون کی بہت سی بیماریاں سے بچا جاسکتا ہے۔

قوت مدافعت میں اضافہ

روزانہ اور ہا کاغذ و ورزش سے تمام جسم انسانی میں مضبوطی کے ساتھ قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے انسان بہت سی بیماریوں پر خود غور کاہن پالیتا ہے۔ ورزش کرنے والے افراد پیٹیشن اور خوف کا بھی شکار نہیں ہوتے۔

ورزش ہڈیوں اور جوڑوں کو طاقت بخشتی ہے

ورزش سے ہڈیاں، جوڑے، پٹے اور بندھن مضبوط ہوتے ہیں اور ان کی کارکردگی بہتر رہتی ہے۔

ورزشی اجسام کی ہڈیاں بھر پوری نہیں ہوتی اور نہ ہڈیوں کی جگہ لگنے سے مراد یہ بھری ہو کر نہ پائیداری کی کمزوری، اس مرض کے باعث دماغی بات سے یا پٹے سے ٹوٹ جاتا ہے۔

ورزش جنسی طاقت کا بھی باعث بنتی ہے

دیکھنا ان کثرت فوائد کے علاوہ بات مشہور میں آتی ہے کہ جنسی اندک پر بھی اس سے خوشگوار اثرات پڑتے ہیں۔

سیدھی بات ہے کہ جب ورزش کا معاملہ ہو پورے جسم پر مثبت اور صحت مندانہ اثرات مرتب کر کے تو تو بیشک جنسی زندگی میں بھی بہتری رہے گی۔

ورزش کے دوران رفتاروں

ایک عام آدمی کی حالت صحت اور آرام کی حالت میں نفس کی رفتار 70 سے 75 ضربات فی منٹ ہوا کرتی ہے۔

لیکن مسلسل اور یا قاعدہ ورزش کرتے لوگوں میں تقریباً 100 کی حد تک اضافہ ہوتا ہے۔

ہے۔ اور چالیس سال تک ان کی نبض 60 سے 70 ضربات فی منٹ ہو جاتی ہے۔

20 سے 30 منٹ تک ورزش کرنے کے دوران نبض کی رفتار بڑھ جائے گی۔ اور اگر آپ کی عمر 40 سال ہو تو آپ اپنی نبض کی رفتار 220 سے 240 سے دوران ورزش بڑھتے ہوئے کیونکہ آخری (اور ان ورزش نبض بڑھنے کی حد 180 ضربات فی منٹ دوران ورزش ہوتی ہے۔

اور 180 ضربات نبض دہانے آخری دن کی ضربات تقریباً 126 ضربات فی منٹ ہوتی ہیں اور یہ سب سے زیادہ ان کی شرح نبض واصل ہے۔ لیکن ایسے افراد جو CHD یا پھر ٹینشن کی ادویات خاص کر پیلا جیٹک لے رہے ہوں تو ورزش کے دوران ان کی نبض میں بہت زیادہ اضافہ نہیں ہو سکتا۔ اسی لیکن بڑھتے ہوئے افراد میں بھی دوران ورزش نبض زیادہ نہیں ہو سکتی۔

ورزش کے متعلق غلط پروپیگنڈہ کا توڑ

عامانہ خیال کرتے ہیں کہ اگر وہ ورزش کی بہت دن لیں گے تو ان میں زیادہ بھوک لگے گی اور وہ زیادہ صبح کے اٹنے کی وجہ سے کم سوئے ہوئے رہیں گے۔ یہ سب غلط ہے۔

کیونکہ ورزش سے جسم میں موجود اندرونی اور خارجہ جل جالت ہیں، ورزش بھوک کو نہیں بڑھاتی بلکہ البتہ مسلسل ورزش وزن میں کمی کا باعث بنتی ہے، ایسے افراد یا قاعدگی سے ورزش نہیں کرتے کبھی کبھی اور کبھی چھوڑ دی ممان کے چنوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور وہ کمزوری محسوس کرنے لگتے ہیں، کم از کم 20 سے 40 منٹ روزانہ کی اپنی جسمانی حالت کے مطابق ورزش کی عادت دل، دماغ، پیچھے رہے اور دیگر اعضا، بدن کے نئے منبہ ہوتی ہے، سوال یہ پیدا ہوتا ہے اگر کوئی شخص اپنی روزانہ کی مصروفیات کی بنا پر تھکا مٹا رہا ہے اور کمزوری محسوس کرتے تو اس کے لئے کیا تجویز ہے۔

ایسے افراد کو اپنی روزانہ کی مصروفیات سے اپنے آپ کو تھکا مٹا دیکھ کر ورزش چھوڑ دیں اور کہیں کہیں ان کی مصروفیات اتنی اتنی ہے کہ وہ سارا دن کام کاج سے تھک جاتے ہیں، ان میں ورزش کی کیا ضرورت ہے تو یہ بات غلط ہے۔

باقاعدگی سے ورزش کی غلط پورل کے چنوں اور جسمانی چنوں کو شمولی حاصل ہوتی ہے اور ورزش کرنے سے اعضا، منہ، دل اور پیچھے رہے کو صحت مند خون میں دو کر ان اعضاء کی کارکردگی بہتر بنتی ہے۔ آج کل تمام مشورے آسانی سے اور مغربی عقیدہ میں پھنسنے لگے ہیں کہ جسم کو تندرست و توانا بنانا دیکھا ہے لہذا ایسے افراد کو بھی ورزش کی عادت پڑانی ضروری ہے۔

یہ تو سرفراز تھی کہ حمل کے چلتے ہی کھینچ کر لے آئے۔ اس کو دیکھ کر تھوڑے ہی لمحے میں اس نے
 آہستہ آہستہ ورزش شروع کر دی اور ہفتوں سے نہ ہونے والی ورزش تھوڑے ہی لمحے میں
 ہو گئی۔ کیونکہ ہر چیز کی یہ ذاتی اچھی فہم تھی۔

ورزش کو کچھ ہی عرصے میں مزید توجہ دینے والی ورزش سے توجہ نہ کر لیا۔ ورزش
 باقاعدہ نہ ہوتی تھی بلکہ یہ اس کی ورزش کے بعد جس روز وہ چار روز کی ورزش اور قتل و غول میں کمزوری
 آتی ہے۔

بہتر ہے کہ ورزش صبح میں ہو۔ بعد از چائے۔ اس طرح اس سے دلالت نہیں تو اس کے لئے فوراً
 بعد از ورزش ہرگز نہ کی جائے۔ اس سے عامی ہو کر انسان بے ہوش ہو جاتا ہے۔

ذاتی دباؤ سے چھٹکارا حاصل کریں

فرد عقل کو سمجھنا ہے۔ فہم اور فہم سے بہت زیادہ فہم کی ضرورت ہے۔ اس کی فہم میں۔ آج کے
 دس ادنیٰ وہ۔ میں پتیلی کی دھڑکی ہوئی ہے۔ اس دھڑکی میں شہر ہے۔ وقت ہے۔ آگے اگلے کی
 فکر میں لگا ہوا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ روزانہ ہی سے ہوتی ہے وہ دھڑکی کا دھڑکاؤ۔ یہ دھڑکاؤ اس کے لئے
 اور دھڑکاؤ اس کے لئے روزانہ جو فہم ضرورت ہے اس دھڑکاؤ کا۔ اگر اس کے لئے جائزہ
 نہ جائزگی نہ ہو تو فہم کی گتہ۔

حالانکہ اسے یہ ہے کہ اس ذاتی دنیا کو سمجھ کر اسے اپنے اصل مقام کی طرف کوئی کمر نہ لگا
 ہے۔ اور اسے بھی دانا ہے۔ خود کو اس طرف دت ہوئے گا۔ اور اس کے تمام غم و غم سے وہ
 جائیں گے لیکن ان کے انسان سمجھ نہیں پاتے۔

(انسان اتنا الٹا ہے کہ فہم کو فہم کی فہم سے اس کا پیٹ بھرتا ہے۔)

خود ساختہ مسائل کی بھرمار کی وجہ سے ہر وقت ذاتی دباؤ کا شکار۔ دھڑکاؤ کی بجائے دھڑکاؤ کے
 عوامل میں مبتلا ہو کر اس دنیا سے کوئی کمر نہ لگا۔

انسان کو اللہ تعالیٰ کے سامنے ہوئے طریقوں کے مطابق حلال روزی کی بہترین جدوجہد
 کرنا چاہیے۔ اس کے الٹ و جرجر اور طمع کا غلام بن کر اس میں مختلف مسائل کو سمجھنے سے لگا کر پیسہ کی دوڑ
 میں لگا رہے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے اس الٹ و جرجر کی بنا پر انسان مقام انسان سے مر جا تا ہے۔ پھر ذاتی دباؤ تو
 کیا بہت سی آفات اس کو بیماریوں کی شکل میں بھی لیتی ہیں۔

جنوری ۱۹۷۰ء سے نجات کسے حاصل ہو سکتی ہے؟

اقسام کے مطابق یہ سات درجات حاصل ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں سے ملاقات نہ رکھی جائے جو خوف خدا اور عشق رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ورثہ نہ لیتے ہوں۔

اور اچھم قدم پر پہنچے ہوئے۔ جسے تھی اندھیرا ہی ہو سکے۔ ہم تک پہنچنا ہے جیسا کہ میں نے
پہلے بتایا تھا۔ یہاں پہنچنا چاہیے۔ ان اقدار سے۔ جس سے وسیع تر مدد کے حصول کے لئے
میں روز پھر ہی دو جاؤں گا۔

وہ لڑا، رہا اسی اور حقیقت پسند روح نہ رہی تو اس نے سے قانون و ہاف سے ہمیشہ ہمیشہ سے
لئے لڑائی میں جاتی سے آ کر ماضی قریب سے۔

[illegible]

تمباکو نوشی ترک کرویں

پچھلے تیس سالوں میں مغربی ممالک میں قربہ کو نوشی کے مضرات سے انکھوں اور اذواق
 بچے گئے ہیں۔ اور تمباکو نوشی ترک کر چکے ہیں۔ جب کہ ہمارے یہاں سگریٹ نوشی بجا رہا ہے۔
 ہمارے پیارے ملک پاکستان میں اب باقاعدہ سگریٹ نوشی پر پابندی عائد کر دی گئی ہے۔

اس کا اطلاق نہ بخاری و نہ مسند کا، نہ روایت، نہ ایک نہ مشہور نہ، نہ سہولوں کا جوں پہنچا لوں اور
 نہ کہ ایک مقامات پر ہی ہے۔ لوگ دیکھنا دیکھی تہی کو خوشی کی عادت اٹھا لیتے ہیں۔ گھر کے کسی بڑے
 فرد، والد، انجی، اور سے بخاری کو سیکھنے چاہتے ہیں، بچے، چھوٹے، خلی کے مگر بھی اس وقت اس کا اپنا
 لیتے ہیں۔

تمہیں کوئی شے قویٰ نہیں ہے۔ اس لیے ہمیں (TID) میں اضافہ ہوتا ہے۔
(TID) سے مراد وہ شے ہے جو قویٰ ہے۔

ایک نام نہاد نوٹس لکھتا ہے: اسے مٹھریٹ نوٹس نہ کہنے والے کے مقابلے میں ہارے

ایک سے اوپر رہنے کا کوئی گناہ یا دوسرا شرعاً ہے۔

سگریٹ نوشی اور دوسرے امراض کے درمیان یہ تعلق ہے۔ اس سلسلہ میں دنیا بھر میں تحقیق کی جا چکی ہے۔

30 سے 59 سال کی عمر والے افراد جو سگریٹ نوش پیتے تھے۔ ان کا دس سال تک مشاہدہ کیا گیا ان ایک ہزار آدمیوں میں سے 40 ہزار تھے۔ نتیجہ سے قوت ہوئی کہ وہ سگریٹ نوشی پینے والے ایک ہزار افراد میں سے 66 افراد کی عمر دوسرے صحت کے وقت میں چلے گئی۔ اور دوسرے افراد میں ایک پینٹ سگریٹ دوا پیتے تھے ان میں سے 131 افراد ہزار تھے صحت ہوئے۔

آپ تمباکو نوشی کیسے ترک کر سکتے ہیں؟

1۔ اپنے آپ کو احساس دلائیں کہ سگریٹ نوشی کا دوسرا نقصان تھی نقصانات ہیں آپ یہ سامان کا سامنا کرنا پڑے گا۔

2۔ دوسرے سگریٹ نوشی سے آپ کی صحت میں تبدیلیاں گھر جانے کی ان سے آپ کی تمام فکری ممانعت ہے۔

3۔ سگریٹ نوشی وقت صحت اور چیر کا ضیاع ہے۔

4۔ کسی بھی دوا سے یا علاج کے لئے سگریٹ نوشی نہ تو دوسری بات یا دوا اور آپ کو آخر تک رہے۔

5۔ سگریٹ نوشی کے بعد اپنی بیب میں کافی مگرانی یا دوا دوسرے سگریٹ نوشی کی فراہم شدہ دوا دوسرے یا دوا کافی یا دوا چھوڑ دے۔

سے نوشی ترک کریں

سے نوشی حرام ہے اس لئے شراب کے قریب بھی نہیں پہنچنا چاہیے۔ ہر شخص سے ہمارے معاشرہ میں بہت سے لوگ تمھارے کرنے کے لئے جانتے سے دل برداشتہ دوسرے کی عادت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ سے نوشی کے خلاف دلائل کافی ہیں۔ دوسرے صاحب دوسرے بھی متاثر ہوتے ہیں۔

دوسرے آدمی جو سے نوشی کے شہوات کو کھتے ہیں ان کے لئے دلائل میں کافی ہیں ان کے لئے دلائل ہیں مثلاً دوسرے کو بھی طریقہ سے سمجھئے۔

اور اس کی صحت و عزت و وقت دوسرے کے لئے بھی اس سے باز رہنے کو دوسرے سے نوشی کے باعث

دور رہا ہے۔

معالجہ کی ہدایات پر عمل کرنا

آپ کا معالجہ جیسا آپ کی صحت پر رکتے گئے ہیں آپ کو ہدایات ملتا ہے۔ اور ہدایات پر عمل کرنے سے آپ کو نفع مند نتائج مل سکتے ہیں۔

وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا کردار

(The Role of Vitamins and Antioxidants)

مختلف بیماریوں کا علاج کرنے کے لیے وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال ضروری ہے۔ ان کی مدد سے

ان بیماریوں کے علاج کے لیے وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال ضروری ہے۔ ان کی مدد سے

اور یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال ضروری ہے۔ ان کی مدد سے

تجربہ کارانہ تحقیق سے یہ بات بھی پتہ چلتی ہے کہ وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال ضروری ہے۔ ان کی مدد سے

کلیف فورسٹس کی جاننے والی تحقیقات سے یہ بات بھی پتہ چلتی ہے کہ وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال ضروری ہے۔ ان کی مدد سے

ان کے باعث شریانوں میں جراثیم (Atherosclerosis) پیدا ہونے سے روکا جاتا ہے۔ ان کی مدد سے

بیتا کاروٹین، وٹامن سی اور وٹامن ای

(Beta Carotene, Vitamins C and E)

تحقیقات سے یہ بات بھی پتہ چلتی ہے کہ وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال ضروری ہے۔ ان کی مدد سے

ہیون کر، وہ فی ریڈیٹکس کا قلع قمع کرنے کے لئے لڑیں۔ اسے یوٹی منڈ میں استعمال کیا گیاں جو، چال کے مواضع کی شرت میں کمی کا باعث بنتا ہے۔

فی سالوں کی تحقیقات کے بعد پتہ چلا کہ یہ 25 فی 100 ایسے وٹمن کا استعمال وال کی بیماریوں سے محفوظ نہ دیتا ہے۔

پہلے قسمی سے نما۔ انظر افراد کی خوراک میں 1 سے 2 فی 100 ایسے وٹمن کا حصول ضروری ہے جو بہت کم مقدار ہے۔

یہ وٹمن 25 فی 100 میں روزانہ مقدار 100 فی صد تک بارے ایک سے ملنے سے محفوظ رہتی ہے۔ وٹامن کی اورائی میں یہ وٹمن 100 فی صد تک کو بے ضرر بنانے اور وال کی شریانوں کی آسانی اور رتھروٹھیکس میں سے پھر وال کے دورے سے محفوظ بناتا ہے۔

یہ وٹمن پروٹائین کی وال اور پروٹائین سے بہت سے آتی ہے، لیکن ہے، ان کے اگلاں نہ صرف وال کی بیماریوں سے بچانے کے لئے بلکہ فی 100 فی صد تک وٹمن کے لئے۔

اسی لئے ایس میں یہ وٹمن 100 فی صد تک وٹمن کے لئے ہے، ان کے اگلاں کے لئے بہت سے ایس کا قدر و قیمت زیادہ تک کم ہوتا ہے۔

ایس میں ایس کے وٹمن 100 فی صد تک وٹمن کے لئے ہے، ان کے اگلاں کے لئے بہت سے ایس کا قدر و قیمت زیادہ تک کم ہوتا ہے۔

وٹامن ای کے ذرائع	وٹامن بی کے ذرائع	وٹامن سی کے ذرائع
گندم	گندم	گندم
سویا بین	لیمون	کاجو
تمام اقسام کا دالیا	شیرین پھل	سیر
لحمی مختلف اقسام	گندم	پاکو
چغ	پاکو	نئے آلوں میں
سبز چوں والی سبز چوں	سیر	شیرین
(مغزیات)	سیر	لحم
کالی مرچ	سیر	سیر

پیشا	شادی	کریسٹرول
بھٹی کے چک	امروہ	مہاجر
مہاجر		سہر پور والی سہر پور

دل کے امراض سے چھٹکارا ممکن ہے

(Heart Disease Can be Reversed)

ابن رشد کی تمام بحث کا یہ نکتہ بھی ہے کہ جو دین میں اور دین کے باہر کے امور میں، بلکہ دین و دنیا میں
 بالکل الگ الگ ہیں، ان کے لیے الگ الگ اصول ہیں۔ *Arithmosocientary* کا سبب ہے۔

آئینہ کاروں کی مثالوں پر بھی اس قدر غور کیا کہ ان کی بنیادیں یاں جنہیں نے کمال کے
دور تک پہنچائی ہیں۔ اس پر یہ بات ہے کہ یہ اس کی کوئی سرسٹ ظاہر ہو جائے تو اس سے
پہلے کار نہیں ہے۔ اس کا جواب ہے اس کی مثالیں یہ ہیں کہ اس سے پہلے کوئی تھا کہ
یا انورانی آرائشی میں نہایت دور ہو سکتی ہے۔

جدید تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ نوبل انعام میں تہذیبوں یعنی ان میں
خون کے جھواؤ، لڑھکھائی، آٹھ rowler box، عیسائی مذہب، شرع، ایپل، کم کم کے مکان، مذہب
ظہور کیا جا سکتا ہے۔ تمام کچھ پتہ چلا، ان کے اسی دور کو امت سے پیڑ پڑا جو ہے۔

میرا دل اس کا کہنا تھا کہ یہ تو میری طرف سے ہے۔ لیکن اگر ان کو بھی تھی، اور انھیں سے فراموشی نہ ہو تو پھر ان کی طرف سے ہے۔ لیکن اگر ان کو بھی تھی، اور انھیں سے فراموشی نہ ہو تو پھر ان کی طرف سے ہے۔ لیکن اگر ان کو بھی تھی، اور انھیں سے فراموشی نہ ہو تو پھر ان کی طرف سے ہے۔

[illegible]

آئیے دیکھتے ہیں کہ کیا یہ سچ ہے۔

تجربہ بھی بہت سے ایسے لوگ ہیں۔

ایسا کیا تو ممکن ہے کہ اس کے مختلف خطراتی تبدیلیوں کی خبر دے جوتی ہے۔
میں نے جی نہیں ادا کرتا ہے آپ کو یہ سال میں دو سے تھوڑا سا ہے۔

نہیں ورزش نہ قبیلہ کی ہوئے جو آپ کا معاش آپ کی محنت کو نہ نکھر رکھتے ہوئے تجویز کرتے۔ خود چھوڑا کسی بھی قرونی تجویز اور ورزشیں نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔

(6) وقت دیاؤ گے کہیں

وہی مرنے کو اوتھاتا ہے چاہے جو تکہ ہوتی ہو تو اسے باعثِ بہت کی تسمیاتی تہذیبیاں واقع ہوتی ہیں۔ سوال کے بہتے تکسیر و تہذیبی ہیں۔ دینی و دوسرے جہاز و کوششوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ اس لئے اپنے ان کو زیادہ سے زیادہ تشریفات و فخر و عرس سے آزاد رکھنا چاہیے۔ دینی چاہتی ہے کہ ہم بڑا وسیلہ آدمی کیوں دینی امور میں نہ لگے رہتا ہے۔ اس کے مقابل میں اگر لڑے ہوئے اور غصہ ہوئی جائے اور اس کے پاس سے پل جائے اور غصہ ہوئی اور آواز دہل جائے۔

وہی ہوا ہے، چنانچہ سب سے پہلے حضرت محمدؐ کی اسلامیت شہاد کے مطابق
مکملہ نے میں موجود ہے۔

باجی وقت کی نماز ادا کرنے پر پانچ وقتوں کے لئے قسور مقرر کیا گیا اور سودا و پیمانہ۔

(7) دیگر کئی بیاریوں پر قابو پانا

نہت سے اہل کائنات پر پڑتے ہوئے جس طرح ایک پتھر یا ایک سے زیادہ اقسام کی گھریلو چیزوں میں مثلاً اجڑتے ہیں۔

مکاشفہ کا نام بھی ہے۔ یہ کتاب جو کہ کتب خانہ دارالافتاء میں ہے اس کا نام بھی ہے۔ یہ کتاب جو کہ کتب خانہ دارالافتاء میں ہے اس کا نام بھی ہے۔

(8) کیا آپ کا علاقہ بہتر ہو رہا ہے

بہت سے اہل علم و ادب نے اس کتاب کو جو اس کا دوسرا حصہ ہے نے بعد از مدت چھ ہفتا
سے فارغ کر دیا ہے۔ تو ان کی تسلی و تکرار سے یہ چوتھا حصہ جو کہ اس کتاب کا دوسرا حصہ ہے
رکھیں۔ لیکن یہ کہ وہ بات کہ بہت سے حضرات نے بھی کہتے ہیں کہ اس کتاب کے بارے میں
آپ کا یہ کہنے کا سبب حاشیہ ہے۔ یہ سچ ہے۔

(9) کسی قسم کا بھی جھنسی مستداپنے ہی معالج سے بیان کریں

دل کا دورہ ہونے سے چار سے پچھلے بعد بہت سے مریض اس قابل ہو جاتے ہیں۔ اور وہ اپنے ازدواجی فریضہ کو انجام دے سکتے ہیں۔

لیکن ایسے دل کا دورہ ہونے والے افراد میں دل کے دورہ کے چار سے پچھلے وقتوں بعد بھی بے قاعدہ رجحان کی وجہ سے قیام ہو جانے سے حادثات ہوتے ہیں۔ وہ فریضہ کو بہت دیر تک نہ سکتے۔

ان حالات میں وہ ٹینڈر رجحان اور اس کے قیام کا دورہ پانے کے لحاظ سے کوئی اور علاج لازم کاربہ نہیں سمجھا جاتا۔

آج کے تین سال پہلے اس کا دورہ ہونے کے بعد ان اور وہاں لوگوں کو اور مریض بھی جانے تو اسے کھلی آراء اور ایذا پہنچا کر تھیں۔ جس میں کہ وہ مریض کو دیا جاتا تھا۔

لیکن آج کل مریض کو یہ بات ٹیک کے تیسرے پوچھتے ہیں کہ آپ اسے پہلے کا کبہ دیا جاتا ہے اور اگر وہ ایسا نہ کرے تو اسے بعد ہسپتال سے خارج کر دیا جاتا ہے۔

اور اکثر بار بار ٹیک کے مریض ہر بار ٹیک کے بعد ان سال ٹیک اپنی ضرورت پر قرار دیتے ہیں۔ اگر کوئی بار بار ٹیک کا شکار ہو چکا ہے تو وہ اپنی قوت اور قیام کو مضبوط بنا کر اسے اپنے طبع آزمائی میں کھلی تہدیلیاں اگر کاربہ کی گزاری سکتا ہے۔

بعد از آپریشن ہدایات

کسی بھی صورت میں آپریشن کے بعد مریض کی ضروری ہدایات ٹیک ہسپتال میں پہلے اور بعد دونوں صورتوں میں مریض کو چھ دنوں یا تین ماہ تک رہنے چاہیے جو ان کی زندگی کے لئے ضروری ہوتی ہیں اور ان پر عمل پیرا ہو کر وہ اپنی زندگی میں زندگی کی ضروری پہچان سکتا ہے۔

آپریشن کے بعد یعنی bypass آپریشن کے بعد تقریباً 45 فی صد مریض اسے بعد کاربہ ٹیک سال ہی 45 سے 55 فی صد پانچ سال بعد اور 70 فی صد آخر کی شرح اسے سال بعد کی شرح کا دورہ (Delayed Discharge) ہو جاتی ہیں۔

اور یہ بعد اور شریک کے اندر میں مریض کی زندگی کے لئے ضروری ہے۔ یہاں آج کل ہمارے چارے ملک کے ٹیک بعد کب تک آپریشن کا کوئی پانچ ماہ بعد ہے۔

لیکن مزید جس سے بھی چیز کی کمی نہیں ہمارے ٹیک کی اس سے بہت زیادہ بہتر میں ضرورت

جاسکتا ہے۔ باکی، ہڈی، مٹھن، فٹ، ہاں، یہ سب کچھ یا تو تیراکی، دوڑا کا، ٹوئیر، ڈانچھی، خالصی، اور لڑکی
نہیں ہیں۔

حکومتی اقدامات

حکومت کو اپنی رہنمائی صحت کی بحالی اور بچہ کے لئے مکتلف ذرائع سے آفریت پہنچانا
ضروری ہے۔

کھیل کے میدان

مذاہفیل کے لئے سپورٹس کمپلکس کی ضرورت۔ دینی ہے تاکہ نوجوان عید اپنا وقت ضائع
کر لے کر بجائے کھیل میں لگا کر۔ اس کے ذریعہ اپنی صحت و بحال رہیں۔

ملاوت سے پاک اشیاء کی نشانی فراہمی

عوام کی صحت کے لئے تو اس میں کھانے کی اشیاء ضروریات ملاوت سے پاک ہونا چاہیے۔
اس سلسلہ میں کسی بھی لڑکی سے کام نہ لیا جائے۔ اور دینی میں سے کوئی اور دینی نہ لیں دی ہو لیں۔
آلہ قوم صحت مند ہو کر تو یہ میدان میں ترقی کر سکتی ہیں یہ قوم ترقی کے مراحل طے کرنے
سے قاصر ہوتی ہے۔ فرد افراد اور مجموعی طور پر صحت مند قوم بنیں۔ جسے مستقبل کی ملاوت دینی ہے۔

حفاظت معالجہ کی سہولتوں کی فراہمی

جس طرح پولیو اور ای آئی ایس دینی، وضع و ست پیدا کرنے کے کافی کام ہو رہا ہے۔ اسی
طرح دیگر تمام امراض کی بیماریوں سے بچنے کے لئے عوام میں شعور پیدا کرنا ضروری ہے تاکہ اس کے بارے
میں لوگوں کو جو خاموشی ہے اس سے رہائی ملے تاکہ اس کے لئے تو مہاراجہ اور مہاراجہ کو استعمال کیا جائے اور
مہاراجہ کی نعمت کی قدر سمجھائی جائے۔

لوگوں کو سست علاج معالجہ کی سہولتیں فراہم کی جائیں تاکہ بیماری کی صورت میں ایک عام
آرمی بھی اس سے استفادہ کر سکے تاکہ سلسلہ میں حکومتی سرپرستی میں طب اسلامی اور ہومیو پتھی سے
لیبر پور فائدہ اٹھایا جائے۔

اس سے درمیان بھی بچے گا اور کئی ذرائع سے اس سلسلہ کو عام مال سے اور یا سے بیمار کے
استعمال میں لائیں جائیں گی۔ روزانہ اثر ہوں کہ جو کچھ دینی ہو جس قسم سے دینی سے وہاں کے رہنے

والے افراد پر اس کے اثرات بھی زیادہ ہوتے ہیں۔

اس لئے مقامی ذرائع پر زیادہ سے زیادہ توجہ دینا چاہیے۔

طب اسلامی اور جو طبی تحقیق و فروغ دے کر ہم دنیاوی ہیئت و منفذ اور دہر ہیئت و منفذ میں طب

اسلامی اور دوسرے طبی سائنسوں کے ساتھ استفادہ کر رہے ہیں۔

دماغ کی بیماریوں کے علاوہ سبب کی وجہ سے عام کی جہت سے۔ لوگوں کو چربی اور مضر نمک ادا

کے مقابلہ میں بیماریوں، بچوں اور بزرگوں کے علاوہ فی قوت سے آگاہ کر رہے ہیں۔

یہ کام ان کی حکومت کا نہیں بلکہ ان کے ادارے اور ان کے ادارے پر فراہم کیا گیا ہے۔

جن کی بنا پر لوگوں میں بہت کمزوری اور کمزوری کے ساتھ ساتھ ان کے ادارے کے لئے شعور آگئی

عام ہو۔ اور باقی کولیسٹول والوں کی زیادتی جو ان کوٹھکانے کا ماحول فراہم کرتی اس کے بارے میں لوگوں کو

قائم کی ضرورت ہے۔ انہیں چاہیے کہ ان کے اداروں کا استعمال کرتے ہیں جو کولیسٹرول لیول کو

بڑھاتی ہیں۔

ان کے ادارے ہم ان کے ادارے کے پیسہ فراہم کرنے کی ضرورت کو دیکھتے ہیں۔ سبب نقد اور

ان کے ادارے طرز زندگی کی انفرادی طور پر اور مجموعی طور پر، ان کے صورتوں میں فائدہ مند ہوتی ہے۔ اپنی طرز

زندگی میں مثبت تبدیلیوں سے (CHD) سے محفوظ رہا ہے۔ ان تمام باتوں کو عام لوگوں تک

پہنچانے کی ضرورت ہے۔

انفرادی کوششیں

انفرادی طور پر ہمیں خود کو نگہباریوں کے ساتھ (CHD) بھی جان بوجھ کر بیماریوں کے متعلق

زیادہ سے زیادہ جاننے کی ضرورت ہے کہ جو بیماریوں کی جیسے جتنی ہیں۔ ان کے جتنی ہیں اور ان سے بچانے کے

کیا طریقے ہیں، جب ہمیں ذرائع ایچ ایچ ایچ کے علاوہ کسی اور طریقہ سے ان کے بارے میں معلومات

حاصل ہو جائیں۔

تو یہ کی جاتی ہے ان سے بچاؤ اور بیماریوں سے بچنے کے لئے جو ضروریات ہیں اور معاشرہ کو خوشحال

کی راہ پر گامزن ہوتے ہیں۔

متوازن غذا، سب ورزش اور شکر پیٹ سے بچنا، اگر وہ بیماریوں سے بچنا، اگر وہ بیماریوں سے بچنا

کولیسٹرول پر قابو پانا CHD یعنی کورونری ہرٹ ڈیزیز سے محفوظ رہنا، اپنے اور ملک کے مستقبل کو

جس طرح سفیر کو مشہور استخبار کو پایا جا رہا ہے۔

سگریٹ نوشی کے اثرات بدآلودہ کرنے اور سگریٹ نوشی ترک کروانے کیلئے

$$\left[\frac{\partial}{\partial x} + \frac{\partial}{\partial y} \right] (1)$$

مکرمیت نوشی اور دیگر سنی بھی عریضے سے متاثر ہو چکے۔ اثرات بد کے طور پر یہ پیش واپس و
 ناامید، غیر مطمئن اور بھولتے واقعہ ہے۔

ظہر کی گھڑی اور صبح کا پختہ وقت بھی بدلتے جیسے نختہ سے پہلے چھوٹی کی گھڑی اور شام کی گھڑی بدلتی رہتی ہے۔
تمام کی تمام اور مطلقہ دوا کے استعمال سے دورہ وقت ہے، اس کی پانچویں (30) اور چھٹی طاقت میں استعمال کی جاتی ہے۔

(2) آر سی پی ایم ایچ: تیار اور چھپانے سے پہلے اس بات پر غور کریں کہ اس میں:

(3) انگریزی یا تمہا باور میں ہے کہ اس سے اس کے وہی طبعیات کو دیکھائی دے۔

(4) سیدیا: تم با نرگشی۔ با مٹھو شامہ بھی۔ اہم معانی اردو کے تحت ہیں اور اب۔

(5) لائیکو پوزیکم: قلم نوشتی کے آلات سے پیدا ہونے والی ہے۔

(7) عکس و امینہ! شریعت میں ہے کہ عکس و امینہ غریب اور حق تعالیٰ سے دور ہے۔

حکومت: ہمیں اور پانچ لاکھوں میں بھی استغفار میں الٹی چٹائی ہے۔

۵۹ (8) کلڈیم اور پلاسٹک ریفریجریٹرز کے تحت ذیل:

یہاں اُن کے لئے ایک کھانا تھا جسے وہ کھاتے رہے۔

(۱) قبی - شجوریں۔ تمہارے بے ہوشہ مرد بھی اور شجوریں نے ہر دشمن کے لئے بہت قیام گاہیں بنائیں۔

$$= 2491, 9(4), \frac{1}{2} \text{ g}$$

اللہ تعالیٰ کے پد اثرات جو روکتے اور اس عبادت کے چھٹکارا پہنچتے

(1) ایسا مشاہدہ: کہ جب سے نوٹش فرجہ سے تلب کرنے کے لیے یہ سے نوٹش نے اثرات یہ کہ

زائل کرنے کے لئے بہت بڑی دوا ہے۔

بے ثوابی، جینی، زہنی، جسمانی، جذباتی، نفسی، باطنی پاؤں، پس جیسے قانچ ہو گیا ہو اور مرغی کے لئے بہتر این دوا ہے۔

(2) کپسکیم: مرغی اس انتہائی بد مزاج کھرمیہ ہے جس پر پیشانی، بے ثوابی اور خودکشی کا رجحان، انتہائی پائندہ۔ یہ تمام باتیں کثرت سے خورنی کا نتیجہ ہوں تو کچھ بہتر این ۱۰۰ ہوتی ہے۔

خوارات غریبی کی کمی، روغلی فی صلاحیت بہت کم ہوتی ہو طامس، طامس، عداوت میں سے ہیں۔ طاقت: 30 عام طور پر۔

(3) نکس و امیک: کثرت سے نوشی نے اثرات پر گورائیں گور کے سے نوشی کی عادت کو ترک کرنے کے لئے 10 جواب دوا ہے۔

طاقت: 30 سے لے کر 40 تک۔

(4) ٹلورک ایسٹ: مرغیوں کی بھاری آبی سے بے فائدہ دوا ہے۔ شاید نوشی نے بد اثرات خود سے پیدا کر لئے، اگلے افراد سے لاپرواہ اپنے قرائن پر سے نکال دیتے۔ اپنی تمام رست اور اپنی اور پر نوشی، ہے تو ٹلورک ایسٹ ہی دوا ہوتی ہے۔

طاقت: 6 سے 130 اور اونگ طاقتوں میں سمتان کی مانی ہے۔

(5) پکس لیکوئیڈ: کثرت سے نوشی سے معدہ میں درد اور سیوہ وادنی سے اعراض برا لکائیں، ہاتھوں کی پشت پر دالتے اور ناقابل برداشت کھجلی ہو کثرت سے نوشی سے آتی ہو تو یہ دوا مفید ہوتی ہے۔ طاقت: 1 سے 10 تک۔

مونیا

مونیا کے لئے استعمال ہو شوالی ہو میو جینک دوا ہے

(1) امونیم برومائیڈ: مونیا کے لئے جراثیم دوا ہے۔ چھاتی میں تخن محسوس ہو، انکلیوں کے ہاتھوں کے نیچے خراش کا احساس ہو صرف انکلیوں سے نہ سے ہاتھ محسوس ہو۔

مونیا کے باعث سانس بھولتا ہو اور زیر عیان چہ چنے اور ترنے میں بے حد تکلیف ہو سکتے

اپنا جملہ سے ہے محسوس کر لیں قرینہ و قریب

طائفہ: ۱۰۰

(2) فیکس ویسی کیواکس: مونوپائرنڈی نوعیت کی قسط ایسے احساب جیسے وہ بے زرے میں پیشانی کو جگہ اچار ہا جو۔

موسے افرود کہ تھا کہ رائیڈ نہ دے، وہ جو جس اُبلے جس جیسا آتھیں، یام اٹھ اُٹی ہیں۔

قوت باطنی و ذہنی حلقے سے اور اچھے ذہنی محرک سے۔

طاقت S سے $g(t)$ سے چکر دین میں نہیں مدد پہنچے سے پہلے +

(3) کلکیر یا کارب: ناقابلِ تسمیہ اشیا کی زیادہ سے زیادہ مقدار یا ایک خاص مقدار کے لحاظ سے
کی شدت پر خواہش۔ مثلاً پارتک اندری جہ: یا غصہ: اور غم: ہیں۔

کامیابی کے ذریعہ اور اس کی تمسیر سے ہمیں وہ باتیں کہہ کر ان کے دھم کے تعلق
دوسرے لوگ تہ جان گیا ہیں۔

حکومت، یہاں، انہی طاقتوں کی دستک سے چلتی ہے۔

(4) قاضیوں اور کادروں کی سوجی، ریشہ دار چٹوں سے خلاف کی سوجی، مزاحمتی، کنگ فارم، لائیو اکائی کا رہنما ہونے اور ایسی من پے ٹی او پی جان کر دہشت گردانہ بات کے خاتمہ کے لئے بہترین

طاقت ۲۰ تا ۳۰ قطر سے ان میں سے ہر قطر۔

(5) تھا میرا نیم مہر پائے سے تھوکتوں کی سی، مٹی، چٹوٹی کی کھڑی، پھینک، بازو اور ٹانگوں کا لڑو۔

تکلیف و تکلیف

— ۱۱۰ —

اگر وہ اس وقت تک اس حالت میں نہ ہو سکا کہ اس کی شہادت ہو سکتا ہے۔

اس سے کہنی پڑے۔ شہزاد اور شہزادی دونوں نے رشتہ رخصت کیا۔ آپنا ہی ہے۔

ہائی ہینڈ پریش

(1) ہیلڈ ڈوونا، جہاں خون کی جانب چہرہ اور آنکھیں سرخ۔ سر میں آئینہ والے در و درمیں میں سر جھکانے اور جھک کر سنبھلنے سے زیادتی ہو جانے اور سر و اوچھاڑ سنبھلنے سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے۔

ہیلڈ پریش کی زیادتی کے باعث سر میں بہت زیادتی ہو جاتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے۔

(2) ہیلڈ پریش کی زیادتی کے باعث سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے۔

(3) گلوٹامائن، جہاں خون کی جانب ہائی ہینڈ پریش کے باعث سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے۔

(4) اور میویر یا ٹیکم، جہاں ہائی ہینڈ پریش کے باعث سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے۔

(5) ویکٹر، جہاں ہائی ہینڈ پریش کے باعث سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے۔

ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے۔

(6) ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے۔

ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آئینہ ہوتی ہے۔

ہونا اور خون کی پورے جسم کی ہاتھوں کو ملنے پر بعد از میں تھکن پہنچتی ہے۔ مریض کو جھگی ٹھنک ہوتی ہے۔ گلے کے گرد کپڑے نہ دھاتے نہیں کر سکتا۔ منہ و نہ پ نہیں کر سکتا۔ دم ٹھنکا ہے اور بے قیامی ہوتی ہے۔ دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے اور چوہ اور بونہ تھے جو یہ تھے میں لیکن شدید نوعیت کے مریضوں میں پورے جسم پر نیا لین قہار ہو جاتا ہے۔ اندرونی جریان خون بھی بند ہے۔

اس تمام علامت کے ساتھ خون کی شریانوں کی ٹھنک اور ٹھنک بہت بڑی ہوتی ہے۔

طاقت (34) اور انجین طبعیت کے ایک دفعہ ایک خوراک اسے کراڑا ہونے کا اظہار کیا جانے اور یہ سیو کا استعمال جاری رکھا جائے۔

تو بیلم

خون کی شریانوں اور ریدوں کی ٹھنک اور ٹھنک میں استعمال ہونے والی اجواب دوائے۔
 دھبہ تریاکی ٹھنک کے اثر سے بدلتے پھرتے شریانوں میں *Atherosclerosis* کا عمل شروع ہوتا ہے تو یہ دوا بہت مایہ نوا کرتی ہے۔
 طاقت (3) سے نہیں طاقت۔

آدرم مشیلیم

خون کی نالیوں کی ٹھنک اور ٹھنک *Atherosclerosis* جس میں مریض پتی زائوس سے بچا ہوا۔ ٹوٹا شریک کا مایہ نوا دوائی انجین میں ٹھنک اور ٹھنک خون دھبے کا ٹوٹا مایہ نوا دوائی اختلاف پر ٹھنک میں آجائے دایا عام پھرتی ہے نہ کہ ختم۔ اسے محسوس ہو جیسے اس پر نہ ٹھنک کے لئے بند ہو گیا ہے اور پھر زور سے دھڑکن ہوتی ہے۔ ٹھنک خوراک اور بے قاعدہ کسی دوا کو طلب کرتی ہے۔
 طاقت (34) اور انجین طاقت۔

ٹوٹل بائی بلڈ ٹولیسٹروول

کا

ہومیو پیتھک علاج

اپنی پریکٹس سے چند نمایاں ٹوٹل بائی بلڈ ٹولیسٹروول

کے کیس اور ان کا علاج پیش قدمی کر رہا ہوں



کیس نمبر 1

ہائی بلڈ کوئیسٹرول وائی مرینڈون نے کیا اس کو بلڈ پریشر ہائی پر رکھا ہوا تھا اور دوسری اشیاء اپنے اصل سائز سے کم دکھائی دے رہی تھیں، جس کو مرینڈون نے تسلیم کیا اسے چیزوں کا مکمل حجم دکھائی دینے کی بجائے چیزیں چھوٹی نظر آتی ہیں۔ مرینڈون بھی ٹھیکہ قتل کرنے کی خواہش رکھتی تھی۔

بے حد متحرک اور متکبر اور خود وادھی، مریض کبھی بھی اس کے اوپر اس کو برتاؤ دینے کی کوشش نہیں کی۔ قاتل کی طرف سے بیان تھا اور متحرک طور پر اسے کسی اور عنصر سے منسوب ہوتی تھی۔ بھائی کی انکس اور اسیر دہلی کیفیت بھی موجود تھی۔

اس کی ان تمام ملامت کو جس نے اسے یہ کہہ دیا تھا اس وقت اس پر اسے بعد اسے پالیٹہ (2000) ملاقات کی، وہ اس کی اور قاتل کے لیے پریشر کی تعداد بتا دیتا تھا۔

نویسٹا اور پچاس کے استعارے کے دوران ہی اس کو مریضوں کو اس کے کرنے کی ہدایات بھی لیں۔

ایک ہفتہ بعد دوبارہ وہ اب اتنی توانا ہو بلڈ پریشر کافی قابل تھا مریض کی پیشانی معلوم ہو رہی تھی۔ پھر (2000) پالیٹہ کی ایک خوراک دے دی گئی پھر پالیٹہ کی ایک خوراک دے دی گئی۔

(2000) سے 1999 اور 1998 تک پہنچنے تک یہ تین ماہ کا مریض رہا۔ اب مرینڈون کا مکمل ٹول بلڈ کوئیسٹرول کا معیار کر دیا گیا تو خون کے معیار سے پتہ چلا کہ اس کا ٹول بلڈ ٹول دہلی نیوٹا 185 فی گرام ہے۔

اور ہائی تمام ملامت بھی جاتی رہی تھی۔

کیس نمبر 2

ایک 35 سالہ مریض جس کی خون کے معیار کی پورے کے مطابق اس کا ٹول بلڈ کوئیسٹرول 360 فی گرام سے بھی زیادہ تھا۔

ہائی بلڈ پریشر کے دور کے وقت کوئی مریض کو بلڈ پریشر چیمپ کیا تو 130/160 تھا۔

مریض نے جیسے ہی مریض کو بلڈ پریشر کے بارے میں سے ٹھیکہ بلڈ پریشر کے بارے میں سے

اس کے کوئی مریض کو 360 سے 300 سے متعلقہ پتہ نہ کر جاتی۔ بھائی کی قاتل دہلی مریض تھا اور

آرام کی موت چاہتا تھا۔

تھا چاہئے پر جانے تازہ و مریضوں کے فٹنیں ہو چکا۔

مریض کے متعلق سوچی کر متطرب و سبب ممکن رہتا اور اسی وجہ سے متکبر اور مغرور ہو گیا تھا۔
اس کی تمام ہنس مری ٹھیکے کے بعد جب جس تپلی سے بیٹھ گیا تو اس کے ہوا تھیں جو ساتھ انہوں
نے مرثا کے متعلق پوچھا کہ یہ خون سا مرثا ہے جس نے کہا بعد کو ایسا دل لیل میں زیادتی یہ پورے
آپ خود تو اسے ہیں۔

انہوں نے کہا پھر بھی آپ کی سمجھ میں یہ مرض ہو گیا ہے۔ تو میں نے بڑی ملامت سے یہ
ایکلو پوڈیم۔

نیکو لہان کی بلند پورے شمول دیگر علامات میں جس نے لکھیں تھیں ایکلو پوڈیم سے ملتی
تھیں۔

ایکلو پوڈیم کی 2011 کی تھی تو اس میں یہاں چھوڑا (اس سے کہیں بھی LM اور سب
LM نے کام چھوڑ دیا تو 1011 ٹھیک یہ لکھتا ہے کہ وہ دو مدت میں 1011 کی اسے ساتھ ساتھ مل کر
پہلے ان کی ملائی اور پہلے دونوں کو شامل کیا۔ یہ تپ مریض ٹھیک۔ اس کے بعد

کیس نمبر 4

ایک اکیلے اعلیٰ جسم کا مرد جس کی عمر تقریباً 50 سال ہے۔ یہ سب بھی مرثا ہانی بلند پورے
کے ساتھ آیا۔

اس کے ہاتھ پر پتہ چلا کہ کافی عرصہ سے وہ خون کا معائنہ کروا رہا ہے اور ان کی بلند
کولیسٹرویل بدل لادوں سے کافی بڑھ رہا ہے۔

چند دنوں تک روائی و قیہ کہانے سے جب وہ مریضوں کی تیاری میں تھوڑا آفاقہ لگتا ہے
وہ اڑ چھوڑ دیتا ہے۔ سب تک یہ مسئلہ جو دلی و مار رہا ہے۔

مریض کی بیڑیاں نیز جی بوجھکی تھیں اور پیچھے پر کافی چرچہ بھی ہوئی تھی۔ میرے سوال پر
کہ محدود کا یہ حال ہے مریض نے ظاہر پہلے تو بہت سیٹ تھا جس پر اب کوئلہ اور ٹیبل کا سہ تک کہا جاتا
تھا۔ لیکن اب وہ وہ بے شمار تھیں ہوتے۔ شش ڈنڈا کرتے ہیں۔ زیادہ دیکھ کر نے سے بھونٹتے ہو جاتی ہے
کلیہ چلتا ہے اور زوردار آوازوں کے ساتھ نکالتے ہیں۔

مزید یہ کہ مجھے ڈر لگا رہتا ہے کہ مجھے کوئی نہ کوئی چھوٹے اور مرض آجیہ۔ مگر یہ مریض کا کام

خیال کرتا تھا۔

میں نے اشیاء پر بہت زیادہ حاکمیت پرورش کی تھی۔ یہ تو حیران اور ایک نئی چیز تھی۔ لیکن وہ
راست کو بڑے حاکم تھا اور وہ مجھے بتاتا تھا۔

یہ تو اپنی اور اس سوچ کا خوب میں سہا پہن کرتے۔ خودی اور ہوش جنسی تو انہیں سے
خواب میں سے تھا۔ بہت بات میں درمیان میں آتے تھے۔ چنانچہ سوچ و بچار کے بعد ارٹھ
تا بیترکیم کی خوب توجہ ہوا تو یہ علاوہ ہے کہ ہر شخص کو یہ سہا پہن تھی۔

چنانچہ میں نے اس کو ہفت روزہ پینتالیس روپے سے خریدا (۱۰) روپے دودھ و سریش با آٹا لکھیا۔

اس کی بلڈ ٹیسٹس والی رپورٹ تھی کہ وہ جلد پریشانیوں، آگے سے ساتھ دیگر علامات مرض بھی دکھاتی رہیں۔

یاد رہے کہ اس مرتبہ کو بھی صلیب خور نے چھبے تین افسوں سے روک کر سنا لیا اور چلاؤں کے استعمال پر انکار کیا تھا۔

کیس نمبر 6

38 سالہ مریش جو ے نوٹی کا ماحول تھا، پتیش دھنکی نازات تھا۔ ایک دن اول کے در کے ساتھ آیا۔ چیک اپ سے پتہ چلا کہ بالی جیو پتیش سے جس نے پوچھو کہ یہ حالت شپ سے ہے۔ اس نے بتایا کہ بالی جیو پتیش کا سر پتہ سے سرنگی میں ہے جس میں وہ پڑا ہوا ہے۔

میں سے اس کو زہریلی مٹی ملی۔ جاننے والے لوگوں نے ڈاکوٹا کے وال پیس (Wapiti) قبیلہ کے چاروں بانیانہ کو لیسٹرول لیوا کا خلاف ہے اور Atherosclerosis کے باعث خونی کی ٹائلیوں میں جگن اور خلیج پیدا ہو چکی ہے۔

میرے سواں جواب پر اس نے درج ذیل خدشات اور مشرقی تباہی کے بارے میں کہا:

کرتا ہے اور سکون حاصل کرتے ہیں۔ شہریت سے ہوتی ہوئی تباہی کو پیش بھی کرتا ہے۔ چنانچہ سب عداوت
 صراحت کرتا ہے اور مازاد اس کی مرعوبہ تباہی کو پیش کرتا ہے۔

تجربہ ان غذاؤں کے باخبر رہے کہ مختلف نوعیت کی روغنیں اور گلابیہ کی تازہ تھاپ اور

میں آجاتا ہوں اور اپنے بچے اور بڑے لوگوں سے بھی بہت تیزی سے توجہ دیتا ہوں، بعد میں مجھے خیال آتا ہے کہ ایسا نہ کرنا چاہیے تھا، محض اور پکڑائی والی مٹی، زیادہ تر کھجوریں۔ اور ابھی بھی ورزش کے لئے ایک شخص لگایا۔ نیا بننا آرام طلبی کی زندگی بسر کرنا تھا، یہ سب سیکھنا تھا۔

مارٹی، روکھائی سننے کے بعد جس نے فیصلہ کیا تھا کہ وہ سب سے زیادہ تھک رہی تھی، اس کا علاج چلتا رہا اور فوراً اس ایک ہفتہ سے لے لیں۔ ہفتہ بعد تھک وادی کی طبیعت، یہ وہ ایک اس کا علاج چلتا رہا اور 1400 گلیس، وہ ایک چارٹنگ کرکٹنگ ٹیم بن گیا۔

خون کے معائنہ سے پتہ چلا کہ اس نے اس کے باقی ماندہ ملازمت بھی جاتی رہی تھیں مگر ساتھ تمام کے اہل رہے، یہ بھی کر دانی تھی۔

کیس نمبر 7

مجھے کے بعد وہ بڑا عجیب ہوئے۔ ہر روز صبح کے اوقات میں تھک تھک، اسی حالت سے ٹھہر کر رہنے والے مریض کو دیکھنے سے ہوا کرتا۔

مریض کا بڑا بڑا پیکر، بہت زیادہ تر۔ کمر والوں نے بتایا کہ انٹر ایڈوائز تھا، یہ اور خون کے معائنہ میں کولیسٹول کی زیادتی بتائی جاتی ہے۔

مریض کا اسید اپنی صحت سے مایوس ہو کر لپچ لپچائی کیفیت والا تھا، مریض میں کولیسٹول کا رجحان اور خاصہ ضد تھا، محسوس ہوتا تھا کہ کمر والوں سے پوچھتے رہتے چلا کر

حالاً ان کا سب کمری کا موسم ہے۔ پھر بھی تمہارا چلنے نہیں آتا۔ اسے بروی مصلحت ہوتی ہے، رات کو اٹھ کر کوئی نہ کوئی چیز کھا رہا ہے۔

مزید مریض نے خواہاں کیا کہ اسے کبھی کبھار ہوتی ہے جس کو مینے سے زیادتی ہوتی ہے اور ہانڈوں کو پھیل کر مینے سے آرام ملتا ہے۔ جس کی مٹی کے نیچے ڈھنگا اسٹیل ہوتا ہے۔

سروائی کو پروازت کرتا میر۔ اس کو دت نہیں ہوئے کپڑے پہننے سے بھی سروی نہیں رکھی۔ مریض میں ریشم کو بہت زیادہ تھا، ان کو درجہ جسم غصہ کی اور یہ بڑا پیرا پیرا سے ٹھہرا ہوا تھا۔ اور نہایت گندی اور کھردری تھی۔ یہ سب کچھ کچھ اور۔۔۔ یہ جسم پر بہت دار اچھا اور اچھا کے قریب چھالے تھے۔

مریض نے حریرت یہ کہہ کر رات کی صحت کے بعد چھوٹی ٹیٹو وار ہو جاتی ہے، حالانکہ اس کے ہائی ہل

ریشر والے مریضوں کو ہر وقت زیادہ تھکاتی تھیں۔ لیکن اسے تو ریش میں بھی ہر وقت تھکاتی تھیں۔

تمام علامات کا یہ نذر لیتے کے بعد میں نے موراثہ نمبر 2001 کا وقت میں تجویز کی اور ایک ہفتہ کی پلاسٹک سے باندھ دیا۔

مستشرق اور سہرا لکھنؤ ۱۹۱۲ء کی طاقت سے تیار ہوئے۔ ان کے یہاں ایک خوبصورت چھتروں کا باغ تھا جسے انہوں نے

تقریباً ۱۸۸۱ء میں پیدا ہوئے۔ ابتدائی تعلیم گھر پر ہی ہوئی۔

1M اور انہیں تک پہنچنے کیلئے 2.50 کروڑ روپے کی رقم کے بعد طابقت دیا روپے کی رقم
شفا کی رقم میں تقاضا کیا تھا۔ روپے کی رقم کے لئے پکارا ہوا تھا کہ اس کے ساتھ آئیں اور کارپوریشن 30
طابقت سے 4.50 کروڑ روپے کی رقم کے بعد یہ رقم بھی دے کر شفا دیا گیا۔

لیجئے۔ معاذ حق! خود سے کوئی بڑا کام نہیں کیا، بس غرض کی وجہ سے غلطی ہو رہی تھی۔ وہ جانتی تھی۔

کیس نمبر 8

ایک مریض جس کو عمر 35 سال تھی ہڈی پلڈ پیتھ، عطر، اس
Atherosclerosis اور اس کے مریض میں متعلق۔

انہی خدمات کے باعث بہت سے مریضیات کی شہادت حاصل کی گئی۔ یہ بات بھی نہیں
خون کے معائنہ سے لوہے کی کمی میں بہت زیادہ اضافہ ہو گیا۔ خون کی کمی کی بیماری
بہت سے علاج معالجہ کے بعد بھی مریضہ کی حالت مستحضر نہ رہی تھی۔

جس میں نے علاق شروع کیا اس وقت مرید کو اس کی وجہ تین تیز اور بے میں تھیں۔
بلکہ پھر بڑھ گیا تھا۔ فارسی حرمت سے دوران خون کی رفتار بڑھ چکی تھی۔ نہ بھنے والی پیاس اور
دستکاری کر رہی تھیں۔

پہلے جسم میں سحر افکار کا احساس اور زیادہ بہت کمزوری، غریبی ہو جاتی تھی۔
 افسردہ مئی اور غصہ بہت زیادہ دو تھیں، جسے پھر میرے کی نگاہیں پر چلی جاتی۔ میرے اپنے اپنے کو
 ترچھ کر دیتا تھا۔ اور لوگوں کے گھر والوں کے آنکھ ہوتے سے خوف لگتی تھی۔

اس کی والدہ نے بتایا کہ تقریباً تین سو سال سے اس کی ٹیٹو لگتی رہی ہے۔

ہاں کی دھڑکن بلند فشر خون اور دس کے خواہ مخواہ اہل بیت کی غلامت کے ساتھ جتنی خرابی پیش پڑتی ہوئی۔

مریض نے بتایا کہ اسے ایسے محسوس ہوتا کہ دل چند سینٹ کے لئے بند ہو گیا ہے اور پھر زور سے دھڑکن ہوتی ہے اور ساتھ ہی سینہ میں کڑھری اور ٹھنک محسوس ہوتی ہے۔

نفس کا معائنہ کرنے سے میں نے نفس کمزور دیکھا اور بے قاعدہ ٹوٹنے کی۔ دل پھیلا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ رات و سانس کی تنگی ہوتی ہے۔ مریض نے بتایا کہ وہ سیر کرتا تھا۔ بے غرائی اور دلایل غلطیوں کے اور ڈاکٹر نے جواب دیا جتنا ہو۔

میں ساری اس بات کی کنکڑیاں کرتے سے بعد اس نتیجہ پر پہنچا کہ یہ اورہ میں کا مریض ہے۔ اور میں اس کا طقت سے اسے جاننے شروع کیا۔ پھر وہ کئی دنوں بعد دہائی اور سہائی علامات میں بہت زیادہ کمی واقع ہوئی اور میں نے بعد ۱۱/۱۱/۱۱ حالات تک ہی پہنچی کہ مریض کی تمام علامات ٹھیک ہوئی۔

کیس نمبر 10

55 سالہ مریض ہائی بلڈ پریشر اور ہائی ٹیوش بلڈ کولیسٹرول پول کے ساتھ ساتھ دل کی دھڑکن تیز دل کے آس پاس تکلیف محسوس کرتا تھا۔ میسڈل لیمبڈا ہاء باہو یا مردہ ڈا ہاء باہو۔ ہاتھوں کی کڑھری، مانتھیں بے حس، اعصاب کی ٹٹک، لرزہ، ہچکناہٹیں اور حرکت بہت زیادہ تھکے۔

مریض ناخوشی میں کڑھری اور بے آرامی کے باعث کئی سال ناخوش و بلا تھے پھر تھا۔ غیر معمولی مکر اور غیر معمولی حرکات دیکھنے میں آئیں۔ عنوان ثبوت و برداشت بے قراری، یہ ان کے اور کئی دامن کا تھا۔ ہسٹریائی حراجی اس کے شہوت۔

مزید چارچے پر انہی کی بے تعلیق کہ چہ نہیں کہیں یہ ہو یہ ہے اخلاقی فقدان اور خود غرضی بہت نمایاں ہو گئی ہے۔ یہ اس کے احسان فراموشی میں آتا ہے یعنی جن سے مجھ لئے ہیں ان کا بہت زیادہ خیال کرتے ہیں اور ہائی طور پر بھی انہیں بے رست کرتے ہیں کبھی بھی ان کا شکر یہ انہیں یا اپنے ان سے بڑا اخلاقی سے پیش آتا ان کو محبوب بن گیا ہے۔

خواہ اور سرشیں جو تے چار سہ تیس یا چار کئے جاتے ہیں اور موصوعہ بدلتے جاتے ہیں۔
میں نے مریض کا بغور مشاہدہ کیا تو اسے رشتہ داروں پریشانی کی اتنی بے قراری تھی کہ مسلسل آہیں بلاتا
جار رہا ہے۔

باتیں کرتے کرتے مریض نے وجود از بند تبدیل کر کے وہ اسے موصوعہ پر آشکوش رہا کہ
رہا۔

تمام علامت مریض اپنی جگہ پر رہا اور اس کے بعد وائٹس ہائپوٹائٹس میں بے انتہائی ہلکائی تو معد نظر
رہ گئی تھی اور ساتھ ہی اس کے سر میں اس کے جسمانی حالت کی بہتر ہوئی کے باعث میں نے پھر تھوڑا کچھ زیادہ
اور تھوڑا سا اس کے مریض کا علاج شروع کیا یہ کچھ 10 دن طاعتے اور 20 سے 30 سے 40 سے
استعمال سے مریض میں شفا پا گیا ہے۔

مریض کے لیے پانچویں علاج فون فی رپورٹ کے مطابق مریض کا وائٹس ہائپوٹائٹس ہلکا ہوا
تھا۔ مریض کی طبی اور جسمانی علامت بہتر رہی۔ مریض نے پانچویں حالت میں آگیا۔ علاج کے
دوران کھل خدائی تہہ میں کوہر کے کار کیا گیا۔

پچھلے سے بیان کردہ ان میں منتخب مریضوں میں کچھ رشتے ہوئے ہیں اس وقت کوہر میں
پچھلے مریضوں کے رشتے تھے۔ کچھ مریضوں کے رشتے تھے۔ کچھ مریضوں کے رشتے تھے۔ کچھ مریضوں کے رشتے تھے۔
کچھ مریضوں کے رشتے تھے۔ کچھ مریضوں کے رشتے تھے۔ کچھ مریضوں کے رشتے تھے۔ کچھ مریضوں کے رشتے تھے۔
کچھ مریضوں کے رشتے تھے۔ کچھ مریضوں کے رشتے تھے۔ کچھ مریضوں کے رشتے تھے۔ کچھ مریضوں کے رشتے تھے۔

جس سے بلی ہڈ کولیسٹروئل میں ہڈی کے مریضوں کی زیادتی اور Atherosclerosis میں مریض
اور بلی کے کوہر کے مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ
سیدھے مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ
پانچواں مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ
اللہ تعالیٰ کی مدد سے مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ

میں پانچواں مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ
مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ
میں پانچواں مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ
میں پانچواں مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ مریضوں کے ساتھ ساتھ

اسی طرح ایمر جمعی میں بیعت تھی طریقہ علاقہ کی افواہیت سے اس کا سرا رکھی نا اہلی ہے۔
 نہیں لیکن اس میں یاد کی چاہیہ دار کی قسم شامی دیوہ و مری اور قاضی مغللات کے قاضیوں کی خاطر صرف
 اس طرف اہل بیت تھی طریقہ علاقہ کو زیادہ سے زیادہ فروغ دیا جو یہ ہے۔

واللہ اعلم بالصواب فی ہر روز و ہر لمحہ حق تعالیٰ اس سے ہمیں نصرت فرمائے۔ آمین۔

جلد ازیر چشمی کی حالت میں بھی صاف اور - سویدہ جتنی کہ بہت بڑی پانی کی اوبہ تھی - ہوا
تھی۔ یہ حال تمام صبر چربا نے۔ حج کا مقصود بھی وہاں دیکھ کر ہر شخص سے نجات ملتا ہی ہے۔

اور بلاشبہ حق کتب و نسل تو مومنوں کو ملے گا۔ یہی ہر چیز کا قیاس ہے۔ مسلمانوں کے لئے ان کی
بددلت و عاقلانہ روشیں بیکار رہیں گے۔ اور ان کا ہر کام بے فائدہ رہے گا۔

ہائی بلڈ ٹوینسٹروں کیلئے درج ذیل نویدات بھی اپنی خاص طاہات کے تحت کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔

- | | | | |
|----|------------|-----|-------|
| 1- | پاساٹیا | 7- | تھپہ |
| 2- | آریہ گھٹس | 8- | کھمبھ |
| 3- | آریہ گھٹس | 9- | دھپہ |
| 4- | سلو | 10- | سجھ |
| 5- | نالی سکریا | 11- | سایا |
| 6- | سایا | | |

ماکی بلند پریش، رہائی بند، لیسٹروں اور اختراع سیکرٹریس

۱۔ عیسیٰؑ نے اس کی پرستش کرتے ہوئے وہی چٹائی و جسد کی طواعت کے باشندے اور ان کو وہ
الذوات میں سے نہیں بلکہ ان کے بولناک و مغرور و شاعرانہ و تخیلی و خیالی۔

مگر یاد رہے کہ دینی حیات سے محروم ہونے پر یہ کہہ دینا کہ ہمیں مذہبی حیل چاہیے، بالکل غلط ہے۔

ہائی ہنڈ میڈ بشر اور ہائی ہنڈ کولیسٹرول اور دھنن دبانو کا بھی طریقہ علاج

مسلمانانِ عرب میں بہت سی شیعہ رویت جو وہی مذہبِ مسلمانوں، ممالیہ بننے پر مشتمل اور ان کی ہاؤس

لئے استعمال کی جاسکتی ہیں موجود ہیں۔

لیکن اس جگہ پر نہایت ہی معتبر اور آزمودہ چند خاص اشیاء اوریات کا ذکر کیا جائے گا۔

(1) ڈائٹی و پاؤ یا سٹریس

(1) ہائیز

ہائیز کی فوراً ک 1 سے 2 ماہ تک ہے۔ یہ ڈائٹی و پاؤ کے باعث پیدا شدہ اور شدہ اور ضعف اعصاب کے لئے نہایت مفید دوا ہے۔ اس کا استعمال مسکن، مقوی اعصاب اور دافع سٹریس کرتا ہے۔

(2) سٹاک

سب اسلامی کا اصول تھو جو ڈائٹی و پاؤ کو کم کر کے دائمی سرور کو دور کرتی ہے۔ اور شدہ یہ مضبوط اب ڈائٹی و پاؤ کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ بخیر رہاؤ سے یہ اشد ڈائٹی کمزوری اور لیپس کو بھی دور کرتی ہے۔

(3) حنا

بلند فکرا، خون کو تھل کرتی ہے خاص کر جب دوران خون سر کی جانب ہو اور سر میں دھڑکنیں اور ہلکائیں ہوں یا اور ہلکے پھر کی زیادتی کے باعث تھلی سکن ہو رہے۔ بے خوابی اور ہالی ہلکے پھر سے یہ اشد دھیر کو درست کرتی ہے۔

(4) روغن مغز کدو 2 روغن کاہو (3) روغن گل + روغن خشخاش اور روغن بادام مغز

تمام کو ملا کر سر پر مساج کرنے کی صورت میں ڈائٹی و پاؤ stress دور ہوتا ہے۔

بے خوابی اور ہوتی ہے اور قد رتی خیر نصیب ہوتی ہے۔

(5) چھوٹی چندن یا اسروال

بے خوابی دور کرتی ہے، ہالی ہلکے پھر کو دور کرنے کے خون کو باور و ماڈل ڈالتی ہے۔

اس کے باعث تھلی و پاؤ سے بھی چھٹا کر جاتا ہے۔ ہالی ہلکے پھر کے باعث ڈائٹی و پاؤ اور ہائیز یا کی کیفیت سب سر میں بخیر رہتی ہو۔ یہاں تک پھرے اور مارنے کے لئے دوڑے دشمن روغن کرے تو مفید ہوتی ہے۔

مگر خاموشی مانگ لیا لی اور روشنی مریضوں میں نہ پڑے نہیں کرتی۔

رات کو سوئے سے دو گھنٹے پہلے عرق لگا پ کے ساتھ سچے سول (500 ملی گرام) دارا غلا دیں۔

صندل سفید

دل و دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ دماغی تھکاوٹ کو ختم کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کو بریل کر کے دل کی تالیوں کو قوت فراہم کرتا ہے۔ مفرح اور تسلی بخون بھی ہے۔
250 ملی گرام سے 500 ملی گرام خوراک

فالب

فالب کے دھت کا چھلکا میں کرنا دھت سے 12 ماشے خوراک۔ رات کو بھنول کر صبح روز کر چھان کر پی لیا جائے۔
یہ ہائی بلڈ پریشر کو ختم کرتا ہے۔ دماغی تھکاوٹ کو ختم کرتا ہے۔ دماغی تھکاوٹ کے لئے بہت زیادہ مفید دوا ہے۔

کشیشیر

6 ماشے سے 7 ماشے خوراک دھتیا دھتیا دیا، کو کم کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کو بریل کرتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ یہ مفرح قلب ہے اور دل کو سکون بخشتا ہے۔ لیکن اس کا بہت زیادہ دوا اور ایک ہر استعمال ملتی نقد ان پیدا کرتا ہے۔

یو کھار

ہائی بلڈ پریشر کو ختم کرتا ہے اور دماغی تھکاوٹ کو کم کرتا ہے۔ دماغی تھکاوٹ کو کم کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے اور دماغی تھکاوٹ کو کم کرتا ہے۔
کشیشر

5 سے 7 ماشے رات کو عرق لگا پ کے ساتھ کھان میں بھجھویں۔ صبح ناشتہ سے پہلے کشیشر کھالیں اور عرق پی لیا جائے۔

ہائی بلڈ پریشر کو ختم کرتا ہے۔ دماغی تھکاوٹ کو کم کرتا ہے۔ دماغی تھکاوٹ کو کم کرتا ہے۔ دماغی تھکاوٹ کو کم کرتا ہے۔ دماغی تھکاوٹ کو کم کرتا ہے۔



شریان سیاہ (کافی مرچ)

کافی مرچ خون میں کولیسٹرول لیول کی سطح کو بڑھانے سے روکتا ہے۔ کہ خون کی شریانوں کی تنگی اور تنگی کو روکتی ہے۔ اور خون کی شریانوں میں قطرے نہیں بہتے، لیکن اس کا مسلسل استعمال ساتھ مکمل غذائی تبدیلیوں کے ساتھ دہائیوں تک رہتا ہے۔

اسٹروول

خون کی صحت کو کم کر کے کافی ہائی stress سے نجات دلاتا ہے۔ خون کے انجماد کو روکتا ہے اور رگہ چھٹی کو جسم سے خارج کرتا ہے۔

انڈرائن

2 چاول سے چار چاول
شریائوں سے 10 چھٹی کو خارج کرتا ہے۔ خون سے دیگر فائدہ مند کو خارج کرتا ہے
جلدی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

عناوب

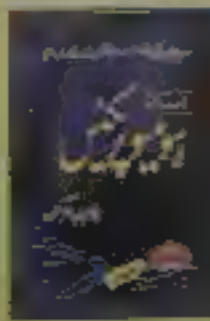
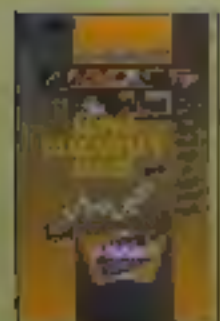
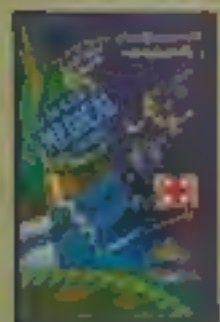
خون کے کارٹر میں پی کوور کرتا ہے۔ شریانوں کی تنگی اور تنگی Atherosclerosis کے لئے بڑا مفید ہے۔

کولیسٹرول لیول کو کم کرتا ہے اور جسم کو صحت مند بنانے سے بچاتا ہے۔ یعنی خون بھی ہے اور خون کی بہت سی امراض کے لئے بہت سی بیماریوں سے۔

ایٹوا

آج بھی سے ایک رقی خوراکی۔
جسم جسم سا شریانوں میں کولیسٹرول کو بڑھانے سے روکتا ہے۔ یہ جسم سے فائدہ مند ہے اور
خارج کرتا ہے اور بہت کم سے کم ہے۔

معیاری کتب کے سلسلہ کی چند کتب



شیخ محمد بشیر اینڈ سنز
پشاور و اسلام آباد کتب